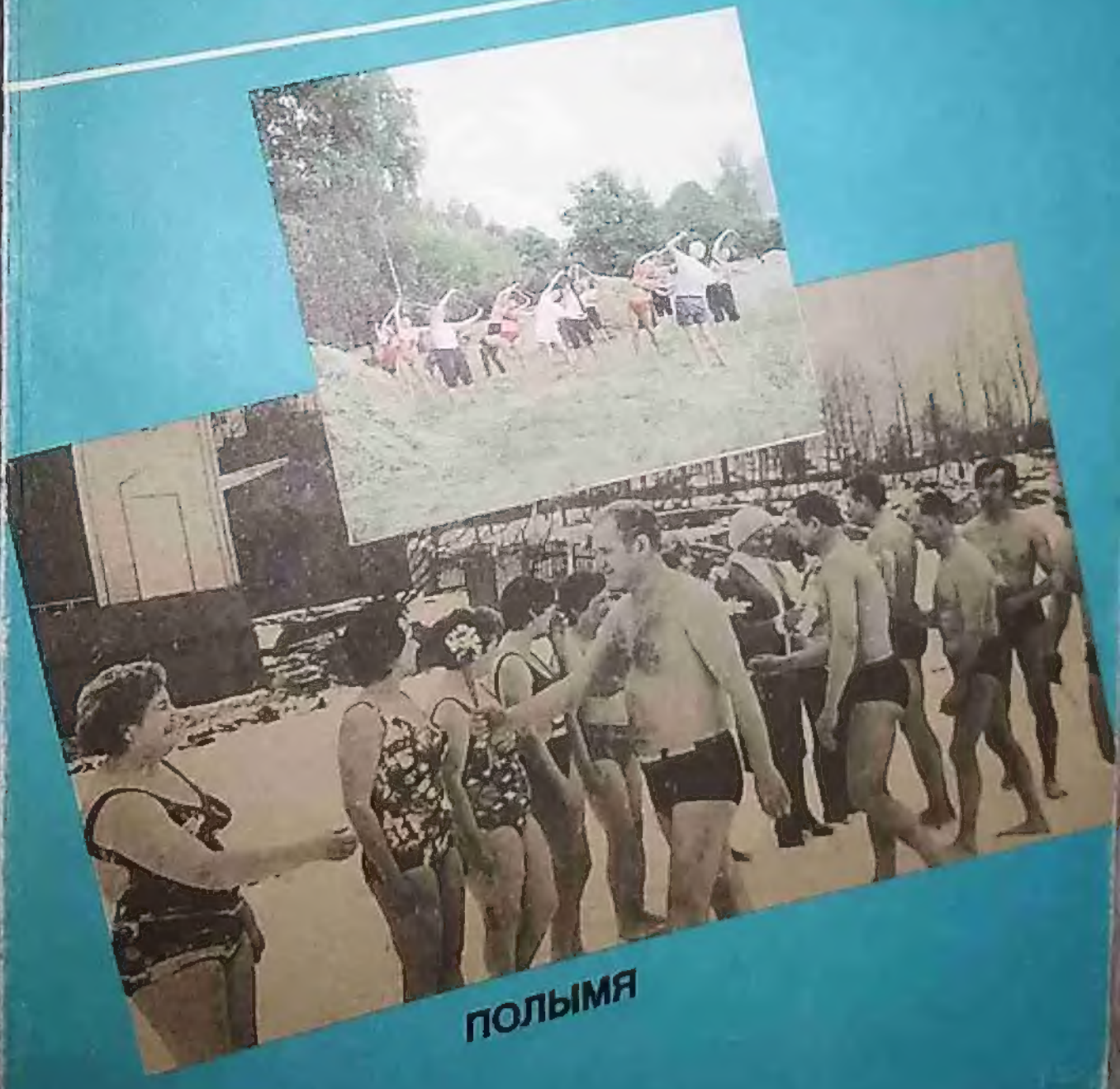
PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

# УЧИСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

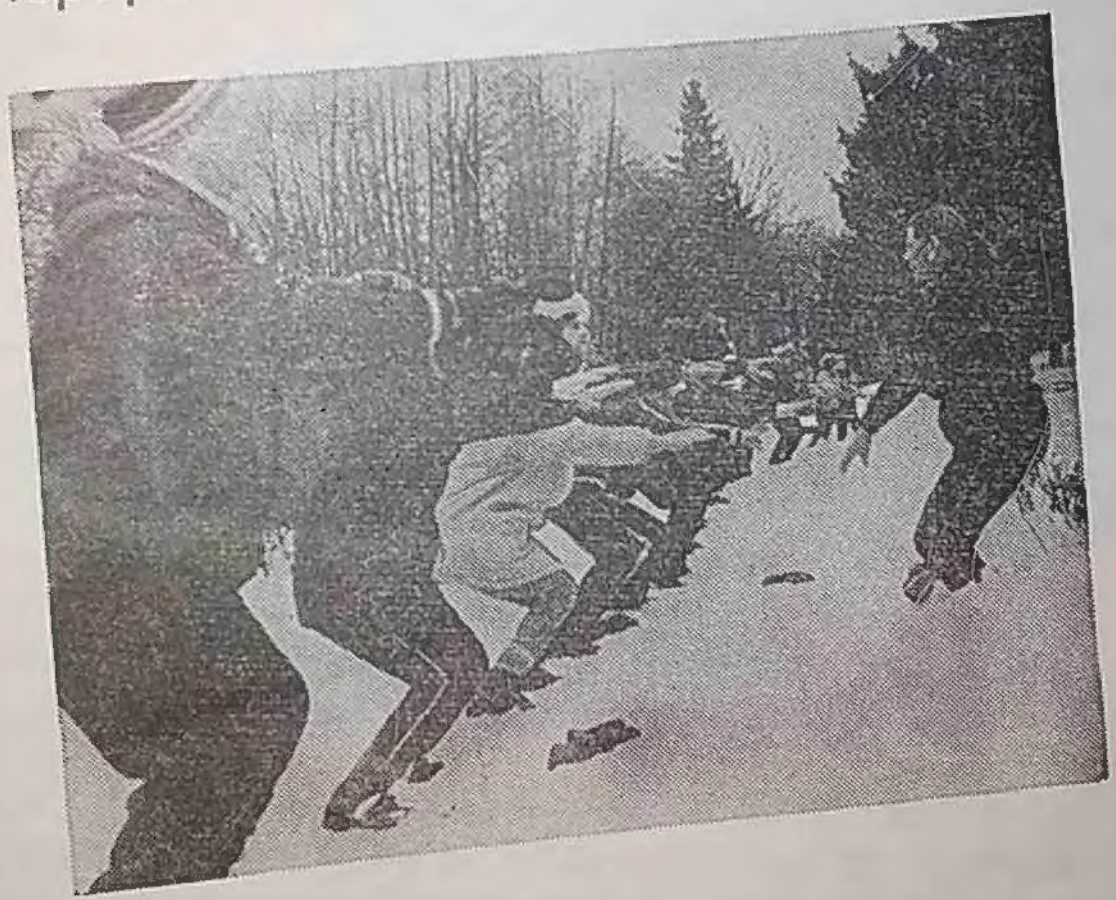


ПОЛЫМЯ

# УЧИСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Под общей редакцией Р. Г. Жбанкова

Третье издание,
переработанное и дополненное



Минск «Полымя» 1991

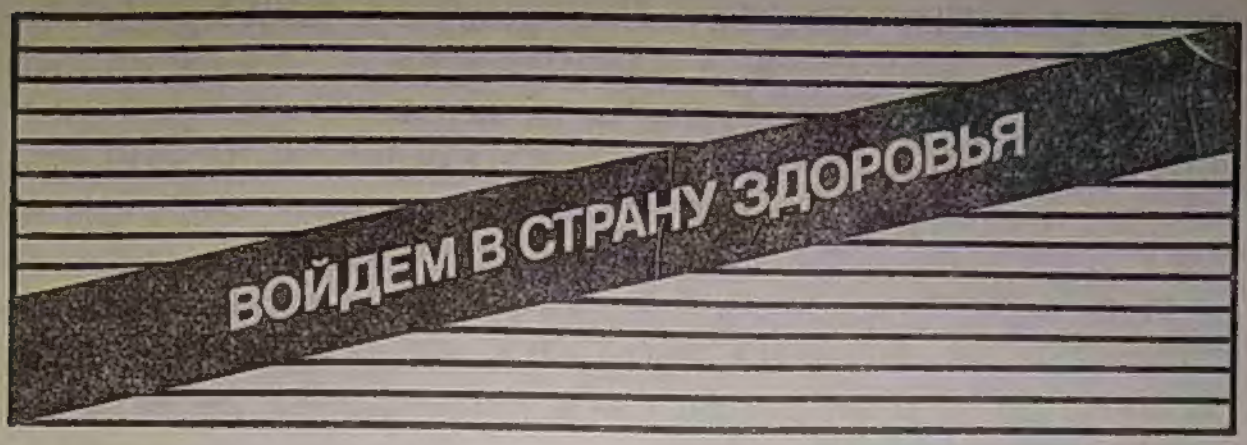
ББК 51.204
У 92
УДК 613.482

Авторы:
Р. Г. ЖБАНКОВ, Э. А. МАКАРЕВИЧ, Т. Г. МИНЧУКОВА,
С. А. ПОЛИЩУК, К. М. ПРИХОДЧЕНКО, Е. А. СЕРГЕЕВ

У $\frac{4105010000-100}{\text{М } 306(03)-91}$ 52—90

ISBN 5-345-00079-4

© Издательство «Полымя», 1984.
© Коллектив авторов, 1991, с изменениями.




## Вместо предисловия

Рожденная Великой Октябрьской социалистической революцией советская система физического воспитания была революционной по сути, новаторской по форме. Впервые в истории ставилась задача массового привлечения всего народа к активным занятиям физкультурой и спортом. Последовательно приобщали население страны к здоровому образу жизни такие организации, как Всеобуч, Осоавиахим, первые добровольные спортивные общества.

Физкультура и спорт в то время существовали как единое целое. Всякий рекордизм, желание выделиться из общей массы физкультурников выдающимися результатами исключались. Известны примеры в тяжелой атлетике, когда ряд спортсменов за высокие показатели были дисквалифицированы. Разумеется, с позиций сегодняшнего дня такой радикализм кажется наивным.

Сегодня физическая культура и спорт — понятия неоднозначные. Будучи ростками из одного корня, они развивались самостоятельно и с разной силой.

Необходимость выхода советского спорта на международную арену в общем процессе прорыва нашего государства из империалистической блокады в период «холодной войны» обусловила переориентацию средств на подготовку мастеров высокого класса. И надо отдать должное нашим спортсменам — с первых же международных стартов они утвердились как сильнейшие в мире.

Почет, слава, блеск золотых наград действовали упоительно, новые победы требовали новых усилий,

материальных затрат. Рос корпус узкопрофилированных тренеров и специалистов, технический прогресс властно вторгался в спорт и тоже требовал средств, зачастую в свободно конвертируемой валюте. Понятие престижности порой преобладало над здравым смыслом. Лозунг «От массовости — к мастерству» являлся на деле искусственной ширмой, за которой пытались скрыть истинное и далеко не благополучное состояние дел с развитием массового спорта.

Не влил новой крови в физкультурное движение возрожденный комплекс ГТО. Этот эффективный метод оздоровительной работы быстро был дискредитирован «липой», приписками, показухой. Комплекс ГТО стал имитировать большой спорт с его системой всесоюзных соревнований, присвоением званий мастеров и заслуженных мастеров спорта. Оздоровительная цель при этом упускалась из виду. В результате массовая физкультура, способная оздоровить общество, оказалась придатком большого спорта. Это явление не просто ненормальное, но даже кризисное.

Здоровье — это, как известно, не только личное дело каждого. А между тем в наше время еще не стало престижным быть здоровым. Так, например, молодежь среди жизненных ценностей здоровье ставит всего лишь на седьмое — восьмое место. На первое же выдвигается возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, получить образование, удачно выйти замуж, стать обладателем ценных для современного уровня жизни вещей. И такая шкала ценностей, видимо, не скоро изменится. Посмотрите, чего стоит, к примеру, сегодняшнее состояние физкультуры! Один-два сорокапятиминутных урока в неделю можно рассматривать только как дескридитацию чрезвычайно важного предмета. А ведь без достаточного физического развития мы никак не получим полноценного человека, специалиста, будь то химик, математик или кибернетик, токарь или механизатор. К тому же довольно часто хозяйственные руководители и общественность, глубоко безразличные к образу жизни труженика, никак не стимулируют его стремление укрепить здоровье, работать не болея.

Согласимся, что жизнь современного общества немыслима без большого спорта. Как сказал выдающийся советский спортсмен и писатель Юрий Власов, «нельзя огульно ограничивать это могучее проявление человеческой природы. Большой спорт решает не только идеологические и политические задачи. Он является реакцией общества на современную жизнь, ее по-своему беспощадный пресс. Он защищает общество от насилия техники, урбанизации жизни... И, кроме того, а может быть, это и самое главное, он — праздник человеческой мощи духа». Лишать общество этого праздника было бы безнравственно. Но жизнь настоятельно требует приведения в качественно другое соотношение физической культуры и большого спорта с непременным приоритетом спорта народного.

Тенденции погони за очками и медалями не обошли и белорусский спорт. Сейчас даже неловко вспоминать, как перед каждой Спартакиадой народов СССР мы на многочисленных заседаниях обсуждали один и тот же вопрос: как обогнать сборную команду Ленинграда, выйти на четвертое место в стране. Случалось, что выступление спортсмена, занявшего, положим, десятое место, признавалось успешным, если соперник из ленинградской команды был одиннадцатым.

Хотя было и другое. Многие формы массовой оздоровительной работы, например физкультурно-оздоровительные комбинаты, Спортландия и др., доказавшие свою жизнеспособность, начали путь по стране от границ Белоруссии.

Сегодня мы уже не можем руководствоваться старыми мерками, когда состояние развития массовой физкультуры в той или иной организации оценивалось по количеству проведенных разовых мероприятий, когда на первый план выдвигались спортивные результаты, а не число спортсменов и систематичность занятий спортом.

Разумеется, без создания соответствующей материально-технической базы ни о каком выполнении намеченных планов речь идти не может. Многие годы приходилось убеждать руководителей предприятий, организаций, что физическая культура и спорт — это не развлечение, не пустое времяпрепровождение, а вещь в современных усло-

виях крайне необходимая. Был даже выдвинут лозунг: «Физкультура — категория экономическая». Но все слова и призывы не давали должного эффекта, пока предприятия не начали переход на самоокупаемость и самофинансирование. Вот тогда-то экономисты, обнаружив потери из-за высокой заболеваемости работников, забеспокоились и вспомнили о физкультуре. Серьезно и грамотно подошли к делу на минском ПО «Строймаш». Провели массовый опрос работников, выявили их склонности. Затем заключили договор с Белорусским государственным институтом физической культуры, научные сотрудники которого составили на каждого строймашевца «паспорт здоровья», где указывалась степень его физической подготовки и предписывалась та или иная форма физических занятий. Не поскупилось руководство на средства для создания собственной спортивной базы, хотя основная часть работы была выполнена так называемым хозспособом, на инициативных началах. Учет, контроль, оценка эффективности оздоровительной работы, планирование снижения заболеваемости — все это стало существенным звеном в общей производственной деятельности объединения. В результате только за один год рабочие, сохранившие здоровье с помощью спортивных занятий, дополнительно дали продукции на 50 тысяч рублей. Эта цифра заслуживает полного доверия, потому что она не для отчета, не для «галочки», она — составная хозяйственной деятельности предприятия в новых экономических условиях.

Примером современной организации спортивно-массовой работы могут служить и коллективы физкультуры могилевских производственных объединений «Химволокно», «Строммашина», витебской обувной фабрики «Красный Октябрь», Мозырского нефтеперерабатывающего завода, Гродненского завода карданных валов, минских производственных объединений «Горизонт» и «Интеграл», камвольного комбината, колхоза «Путь к коммунизму» Гродненского района, им. Янки Купалы Оршанского района.

И еще одно обстоятельство внушает оптимизм. Если в недавнем прошлом вопрос о том, быть или не быть в организации, на предприятии, в колхозе

или совхозе базе для занятий физкультурой, решался в зависимости от личных склонностей руководителей, понимания ими важности этого дела, его экономической выгоды, то теперь решающее слово за советами трудовых коллективов. Необходимо только поднять и директивно закрепить ответственность за это дело руководителей всех рангов, которым доверено руководить людьми. Руководитель у нас несет прямую служебную ответственность за все — за бесперебойную работу механизмов, станков, технологических процессов, но только не за физическую дееспособность самого главного и ценного — живых людей. В итоге нередки забвение социальных проблем, высокие трудопотери из-за болезней и разных недомоганий.

Безусловно, предприятия и организации неодинаковы по своим масштабам и находятся в разных экономических условиях. Но более мелкие могут кооперировать свои средства и достигать при этом не менее внушительных результатов, чем гиганты промышленности. Главное — желание, подлинная заинтересованность в обеспечение людей средствами и условиями для восстановления сил и здоровья.

Создавая материально-техническую базу и обеспечивая оздоровительную работу кадрами, коллективы физкультуры должны акцентировать внимание на уже проверенных новых формах организаторской работы, таких, как клубы по спортивным интересам, школы здоровья и закаливания, подростковые клубы военно-патриотического воспитания типа «Юный десантник», «Дзержинец», хозрасчетные физкультурно-оздоровительные объединения, ФОКи, кооперативы по производству оборудования, тренажеров, товаров спортивного и туристического назначения.

На собственном многолетнем опыте мы убедились, что никакими лозунгами, страстными призывали количество поклонников физической культуры не увеличишь.

Взгляните на очереди, которые выстраиваются у бассейнов, когда там идет продажа абонементов! Люди хотят плавать. Но их усилия «пробиться» в бассейн часто тщетны даже в условиях больших городов.

По традиции обвинять за недостаток спортивных сооружений принято Госкомспорт. Но мало кто знает, что Госкомспорту республики принадлежит всего... 0,73 процента спортивных сооружений. Соответственно и выделяется нам меньше всего средств на капитальное строительство — в пределах 1—1,5 миллиона в год. Правда, и эти скромные средства осваиваются из рук вон плохо. По-прежнему социальные нужды населения, а именно к таковым с полным правом относится физическая культура, оттесняются на задний план.

Хорошие условия для занятий, поднятие престижности физической культуры и спорта в трудовых коллективах, моральная, а возможно, и материальная заинтересованность позволяют выявить людей, способных повести за собой коллектив, увлечь его. А человек, как известно, может многое, если ему не мешают, и очень многое, если помогают. Не будем брать людей «больших», облеченных правами и полномочиями, возьмем простого труженика, такого, как бригадир производственного объединения «Гомсельмаш» Владимир Михайлович Губанов. Он — бывший спортсмен, в недавнем прошлом боксер, мастер спорта. Мне могут возразить: ничего себе, простой труженик — лауреат Государственной премии, депутат Верховного Совета СССР... Все верно, но прежде чем получить эти титулы и награды, Владимир Михайлович показал образцы не только своего рабочего мастерства, но и организаторских способностей, создав из очень разных, не похожих друг на друга людей крепкое содружество единомышленников, здоровый коллектив. Последнее определение наиболее точно характеризует бригаду Губанова. В союзники он взял физическую культуру, а значит, здоровье. Именно на этой основе произошло объединение людей, закрепившееся затем в производственных отношениях. Несколько лет назад Владимир Михайлович перешел в другой цех, в отстающую бригаду, и применил там свой апробированный метод. Плоды налицо — выполнение плана на 110—115 процентов при отличном качестве продукции стало здесь нормой.

Сошлюсь еще на несколько примеров. В одном из цехов ПО «Алтайский моторный завод» физ-

культурно-оздоровительный комплекс стал работать как один из производственных участков цеха. Все рабочие и ИТР наряду с производственной деятельностью должны были в обязательном порядке принимать участие в физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических тренировках по заранее спланированному графику. Уже за первый год такой работы заболеваемость работников цеха резко снизилась.

Санаторий-профилакторий «Радуга» Уссурийского вагонно-рефрижераторного депо был превращен в физкультурно-оздоровительный комплекс, который включал типовые лечебные кабинеты и физкультурно-оздоровительное отделение. Сочетание лечебно-профилактических процедур и физкультурно-оздоровительных занятий позволило снизить заболеваемость у проходящих курс профилактики до 72,6 процента (в среднем по стране этот показатель не превышает 35—40 процентов). Очень эффективен опыт работы школы закаливания Минского областного совета ДФСО профсоюзов. Включение закаливания природными факторами в систему физкультурно-оздоровительных тренировок (так называемое комплексное закаливание) позволило снизить заболеваемость после года тренировок в 3—4 раза, а после двух лет — в 8—10 раз. Модель школы закаливания несложно использовать для массовых оздоровительных организаций при стадионах, бассейнах и т. п. Оздоровительная программа школы закаливания общедоступна, опыт ее работы одобрен на всесоюзном уровне.

Массовая физкультура в наши дни превращается в непосредственную производительную силу. Мы не выполним стоящие перед нами серьезные, исторически важные задачи без воспитания физически крепких, всесторонне закаленных людей с высокими морально-волевыми качествами. Сегодня резко возрастают роль и значение физического воспитания трудящихся в сфере труда, быта и отдыха. Период застоя оставил здесь тяжелое наследие. Бумажно-отчетные миллионы физкультурников создавали видимость достижений. До сих пор у нас 60—70 процентов людей находятся на грани между здоровьем и болезнью. Из года в год

не уменьшаются огромные выплаты по бюллетеням (7—8 миллиардов рублей), а ежедневные невыходы на работу из за болезней составляют около 4 миллионов человек. Лишь 10—15 процентов новорожденных появляются на свет физиологически зрелыми, угрожающе увеличивается смертность людей в возрасте 45—50 лет.

Говоря о развитии физической культуры, мы ведем речь о важнейшей проблеме — о здоровье нации, нашем будущем. По нашему мнению, пришла пора кардинальных изменений, создания новой системы управления развитием массовой физкультуры.

Массовая физическая культура должна стать основой здорового образа жизни, гигиены труда, быта и отдыха трудящихся. В единстве и взаимосвязи физкультуры в сфере производства, физкультурной работы по месту жительства и в местах оздоровительного отдыха — успех подъема массовости и эффективности физической культуры. В замкнутом треугольнике «труд — быт — отдых» и сосредоточена вся жизнь человека. И в каждом из его звеньев человек должен знать, как укреплять и закалять организм, восстанавливать его защитные силы и иметь для этого все необходимые условия. Мы можем и должны добиться того, чтобы уже в ближайшие годы дать стране физкультурные миллиарды сэкономленных народных средств, сотни тысяч тонн дополнительной продукции, физкультурные проценты повышения производительности труда.

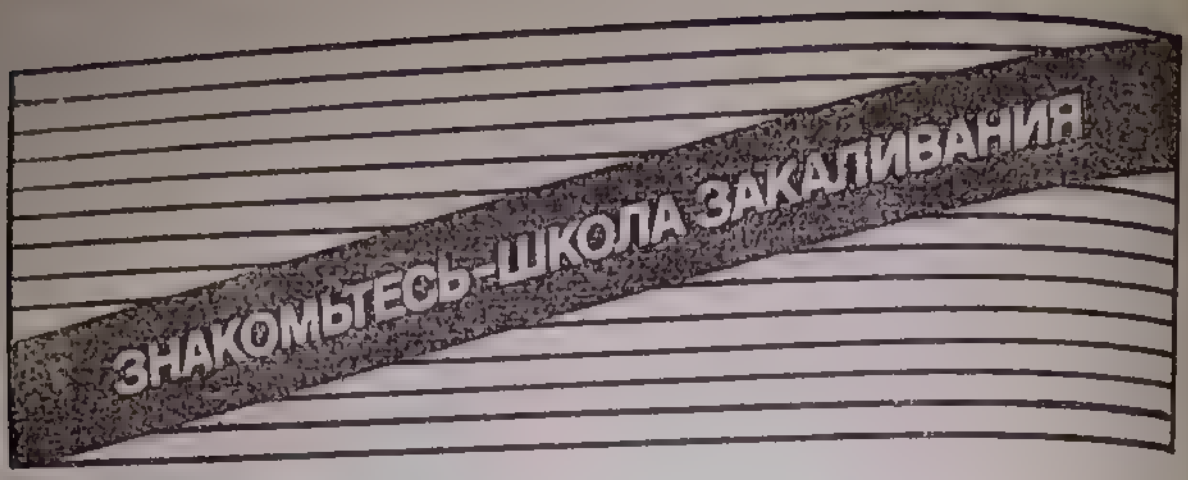
В арсенал пропаганды физической культуры, закаливания, здорового образа жизни внесли свой вклад авторы этой книги, популярно рассказав об интересном социальном эксперименте Минской школы закаливания. Разные судьбы и профессии у них, разными путями пришли они к убеждению укреплять здоровье средствами физкультуры и закаливания. Приобщились к занятиям все они далеко не в юном возрасте и далеко не при идеальном состоянии здоровья. С тех пор уже долгие годы пылятся на полках поликлиник их пухлые истории болезней. Свежий воздух, вода, солнце, физические тренировки в любое время года стали им надежными и неизменными союзниками. Физическая

культура ввела их в радостную страну здоровья, жизненной активности, двери которой гостеприимно распахнуты для всех, а входным билетом служат регулярные и разнообразные закаливающие тренировки.

Если книга, которую вы держите в руках, поможет вам войти в эту чудесную страну, значит, они потрудились не зря.

Р. Г. ЖБАНКОВ,

заместитель председателя Всесоюзного совета физического воспитания населения, председатель Всесоюзной федерации массовой физкультуры и активного отдыха, профессор.




## СЛОВО — ЖУРНАЛИСТУ

И в наше бурное время каждому нужно доброе здоровье. Его не дадут власти. Его не «выбросят» на прилавки. В обстановке политических конфронтаций, митингов, манифестаций тема личного оздоровления остается злободневной для каждого гражданина. Самовоспитание, самоусовершенствование, в том числе и физическое, заменить решительно нечем...

Создание школы закаливания в Минске предваряла оригинальная и, безусловно, эффективная рекламная телепередача. Она включала интервью с теми, кому впору было подводить итоги личного режима оздоровления, кто долгие годы бегал, занимался гимнастикой, участвовал в зимних заплывах. Люди с радостью открывали, что перестали болеть, избавились от хронических недугов, повысили работоспособность, стали энергичнее, обрели психологический комфорт, вкус к жизни, и делились этим с телезрителями.

Спортивный журналист не только темпераментно комментировал программу, но и призывал минчан включиться в активный режим движения. Зрителям была показана структура будущих уроков здоровья — бег, разминка, массовый заплыв, предложен конкретный адрес вновь создаваемой школы закаливания и телефон для справок.

И хотя передача вышла в эфир в первом часу ночи, нашлись полуночники, которые ее увидели, ей поверили и остались тем чрезвычайно довольны.

Как и два десятка лет назад, школа закаливания предлагает сегодня всем, кто устремляется на ее уроки, программу, апробированную в минской сек-

ции зимнего плавания, допуская заменять купание в проруби плаванием в открытом бассейне с подогревом воды.

Школа закаливания общедоступна. Сюда приходят люди с различными отклонениями в состоянии здоровья. Ни полнота, ни худоба, ни нарушение осанки, ни возраст не являются препятствием для поступления в нее.

О физкультуре, в том числе и об оздоровительной, написано немало для широчайшего круга читателей. Но только читать недостаточно. Не всякому дано организовать свою тренировку так, чтобы ощутить целебную силу движения и закаливания. Школа закаливания, по общему утверждению ее питомцев, делает это искусно.

Успех в работе школы не случаен. Энтузиасты-тренеры преподают здесь то, во что верят сами, что открыли в движении и закаливании для себя.

Верность минчан школе закаливания удивляет скептиков, которые предсказывали ей недолговечную судьбу. В самом деле, при довольно активной пропаганде оздоровительной физкультуры во многих производственных коллективах можно услышать, что «люди не хотят заниматься физкультурой», «у них нет времени», «им уже поздно», «стесняются», «в соревнованиях участвовать не станут», «в походы не пойдут» и т. д. А в школу закаливания идут — идут как раз те, кому вроде бы не до физкультуры: женщины, хозяйки, воспитывающие детей, а то и внуков.

«Физкультура сделала меня другой, мне легче работать, я стала проворнее, мне все в охоту»,— эту фразу в той или иной вариации можно услышать от многих женщин.

Прохожие нередко с иронией оглядывают группу людей в тренировочных костюмах, которые поначалу не очень ловко, а то и вовсе неуверенно повторяют предложенные тренером упражнения. Но не беда! Организм очень чутко реагирует на активный режим движения и быстро перестраивается. Проходит несколько месяцев занятий, и самочувствие улучшается, занимающиеся выглядят здоровее и сами к себе начинают относиться более уважительно, а заодно и более требовательно — ставят себе более сложные творческие задачи.

С точки зрения большого спорта в школу закаливания ходят люди бесперспективные. А с точки зрения жизни? Творчества? Творческого роста? Кто и в каком возрасте безоговорочно отнесет себя к разряду бесперспективных?

Когда падает физический потенциал человека, слабеет и вянет его творческое «я». Но как только человек окреп, как только полнокровнее заиграла в нем жизнь, отдача его становится щедрее. На эту тему «учащиеся» тоже сделают не одно признание.

Школа закаливания органически вписалась в физкультурно-оздоровительную жизнь нашей столицы. Она узаконила энергичное движение на воздухе для людей разного возраста. Обычно «люди в возрасте» ограничивают заботу о здоровье степенной прогулкой в одиночестве или в обществе внуков. Школа закаливания вернула им радость бега, плавания, лыжных и пеших походов, радость общения в движении, совместной борьбы за здоровье.

Тренировка проходит не только напряженно, но и весело. В занятия включаются упражнения парные, групповые, цепочкой, хороводом; шуточные соревнования сменяются бегом, силовыми упражнениями. Тренеры часто берут на себя роль массовиков-затейников, а «учащиеся» — в том числе мамы и папы, бабушки и дедушки — отдаются движению с задором младших школьников. Так, во время разминки исполняются танцевальные шаги «Бульбы», «Мазурки», «Лявонихи», «Летки-еньки».

Тренер строго следит за дозировкой нагрузки и вовремя определяет победителя. Особенно ограничивается нагрузка новичкам, людям в возрасте и тем, кто определен в лечебные группы.

Впрочем, стоп! Пока мы говорили в основном о пожилых, детренированных, делающих в группах закаливания первые шаги после долгих лет физического бездействия. А ведь в школе работают группы, укомплектованные людьми среднего и молодого возраста, здоровыми, сильными, вчерашними спортсменами, которые с удовлетворением нашли здесь общество равных себе по физическому развитию. Эти группы получают усиленную нагрузку, а в соревнованиях (они в школе проводятся си-

стематически) всерьез меряются силами и достигают хороших спортивных результатов. Словом, «школьная программа» помогает им поддерживать себя в отличной физической форме.

Ну а после рядовой тренировки и молодежь, и старики, и сильные, и набирающие силу спешат в душевую, из нее — в открытый бассейн Дворца водного спорта, на неизменную и незаменимую процедуру — плавание. Плавай и вволю дыши чистым воздухом!

Зимой купальщики выходят и на внутренний дворик бассейна, ныряют в сугробы, до красноты растирают друг друга снегом, а затем снова — в теплую воду. Сочетание тепла, холода, плавных движений успокаивает, закаляет организм, способствует восстановлению сил.

После плавания — снова душ и домой, к повседневным делам, хлопотам, обязанностям, но... с новыми силами, с ощущением полноценного здорового отдыха.

Здесь людям хорошо, весело, интересно. «Учащиеся» охотно участвуют во всех массовых мероприятиях своей школы. Многолюдными бывают туристские походы, в которые «школьники» не только с удовольствием идут сами, но и увлекают родных и близких. Незабываемые впечатления оставили лыжные походы в Тростенец и вверх по Свислочи, пешие вылазки на лесное озеро с подводными фонтанами — Заямочное (в районе поселка Сосны), на Минское море, в музей-заповедник «Вязынка». Несколько интересных маршрутов походов выходного дня разрабатывает бюро секции туризма на весенне-летний сезон. Так формируется подлинная культура досуга, отличная форма отдыха, полезная и для самих отдыхающих, и для общества.

В походах (как и во время совместных тренировок) рождается радость общения — она резко отличается от той иллюзии солидарности, которая возникает за столом, уставленным бутылками со спиртным, и легко перерастает в неудовлетворенность собою и другими.

Отрадно, что люди, испытавшие на себе оздоровительное действие движения, становятся не только его поклонниками, но и страстными пропагандистами. Нередко постигающие курс здоровья в школе

закаливания берут на себя обязанности общественных организаторов оздоровительной работы на производстве, охотно делятся опытом с товарищами по работе, ведут производственную гимнастику. Успешно ведут занятия в группах выпускники школы М. Г. Золотницкая, М. Г. Баркун, Д. К. Максимов.

## РАССКАЗЫВАЕТ ДИРЕКТОР

### ШКОЛА ДОЛЖНА УЧИТЬ

В наши дни, когда все более напряженными становятся умственные и нервные нагрузки, важное социальное значение приобретают непрерывное совершенствование гигиены труда и организация активного отдыха трудящихся, обучение их грамоте здоровья. Назрела необходимость в надежных и доступных способах обучения людей наиболее эффективному средству укрепления здоровья — комплексному закаливанию путем правильных, систематических физкультурно-оздоровительных, природно-климатических и лечебно-профилактических закаливающих тренировок. Именно с этой целью по инициативе федерации закаливания БССР (ныне Республиканский совет физического воспитания) в 1969 году в Минском областном совете ДСО «Красное знамя» была создана школа закаливания.

В школе работают три отделения: закаливания, зимнего плавания, оздоровительного бега. Набор проводится один раз в год с середины августа по 1 октября. Предварительно на предприятия и в учреждения рассылаются письма, инструкции, афиши с информацией о наборе, вывешиваются афиши в городе. Работники школы выступают по радио, телевидению, в печати, организуют лекции и беседы на предприятиях и в учреждениях. Предпочтение при наборе отдается тем желающим заниматься, кто направляется по коллективным заявкам промышленных предприятий и других коллективов. Большинство предприятий частично или полностью оплачивают стоимость абонементов

(6 рублей в месяц на каждого занимающегося).

В школе укрепляют свое здоровье 1200 человек (39 групп). Много семей: жена приводит мужа или муж — жену, дети — родителей или родители — детей и т. д. Основная масса занимающихся — это люди от 25 до 50 лет, т. е. в возрасте, на который в обществе приходится наибольшая творческая нагрузка.

На каждого поступающего заполняется врачебно-контрольная карта физкультурника. Принятых в школу распределяют по учебным группам с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности. При этом используется возрастная градация Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Комплектуется школа представителями приблизительно от 200 учреждений и предприятий города. Охотнее всего сюда поступают те, кто занят умственным, творческим трудом и ведет малоподвижный образ жизни,— инженеры, служащие, преподаватели и др. Но занимаются также и рабочие, студенты, много медицинских работников. В основном это люди в расцвете творческих сил. В физкультурно-оздоровительных тренировках они черпают ресурсы для работы и творчества, считают занятия в школе закаливания отличным видом отдыха и разрядки после трудовой нагрузки.

## КАК УЧИТ ШКОЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Программа школы закаливания предусматривает кроме практических занятий и теоретические. Это лекции и беседы на такие темы, как физическая культура и спорт в СССР, гигиена труда и отдыха, закаливание. Тренеры, преподаватели и сами занимающиеся следят за новинками литературы на физкультурно-оздоровительные темы, за выступлениями в печати специалистов и занимающихся физической культурой, открывших для себя что-то новое в физкультурно-оздоровительном движении. Все интересное, прогрессивное пропагандируется, представляется для знакомства на специальных стендах, широко обсуждается.

Но основная, самая эффективная форма обу-

чения — практика, действие, движение. Занятия в школе закаливания круглый год проводятся только на открытом воздухе — в любую погоду, в открытом плавательном бассейне или естественном водоеме. В осеннее ненастье, в трескучий мороз, в метель — всегда тренировки идут согласно расписанию, а занимающиеся в тренировочных костюмах охотно выполняют программу и задачи, которые перед ними ставит тренер: разминка, бег, различные гимнастические упражнения, лыжные прогулки, затем душ, плавание.

«Стало легче двигаться, дышать, работать»,— говорят о себе учащиеся, а медицинский контроль подтверждает, что систематические занятия увеличивают объем легких, подвижность суставов, улучшают осанку, функциональные возможности организма.

Практические занятия позволяют каждому, кто посещает школу, приобрести и совершенствовать навыки, необходимые для самостоятельного обучения закаливанию и передачи знаний в семье и трудовом коллективе.

Цель занятий — укрепить здоровье, повысить работоспособнось. Эффективность их зависит как от тренера-преподавателя — его умения организовать учебный процесс, определить нагрузки, правильно подбирать и чередовать упражнения и систематически осуществлять контроль над занимающимися,— так и от занимающихся — их посещаемости, отношения к замечаниям тренера и т. д.

Основу занятий составляет комплексная общефизическая подготовка, в которую входят общеразвивающие физические упражнения, ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, плавание. Ее дополняют туризм и лыжные пробеги. Все занятия включают элементы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Каждое занятие по общефизической подготовке делится на два последовательно проводимых урока на суше и на воде.

Общефизическая подготовка на суше (45 мин).

**А. Подготовительная часть (10 мин).** Цель — организация внимания занимающихся и подготов-

ка костно-мышечного и сердечно-сосудистого аппарата к восприятию физических нагрузок. Начинается занятие с построения группы, измерения пульса, выяснения преподавателем самочувствия занимающихся (5 мин). В разминку (5 мин) включаются дыхательные упражнения и упражнения для различных групп мышц, выполняемые на месте и в движении: непродолжительный бег и танцевальные шаги.

**Б. Основная часть (30 мин).** Цель — повышение уровня физической подготовленности: укрепление и совершенствование мышечной системы, двигательных навыков, улучшение координации движений, развитие гибкости, свободного, непринужденного дыхания. Упражнения подбираются с постепенным увеличением нагрузки. Для избирательного воздействия практикуются упражнения повышенной трудности. Пружинящие, маховые и круговые движения выполняются по большим дугам и амплитудам. Широко используются парные, групповые и специальные упражнения, бег, упражнения в движении, танцевальные шаги, подвижные игры и эстафеты. При этом особое внимание обращается на полное, глубокое дыхание. Максимальные нагрузки даются во второй половине основной части урока. Контрольная проба пульса, взятая в это время, не должна превышать по отношению к состоянию покоя для молодежи — 200 %, для лиц среднего возраста — 180 %, для пожилых и имеющих отклонения в области сердечно-сосудистой деятельности — 150—170 %.

**В. Заключительная часть (5 мин).** Должна содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов и сопровождаться снижением нагрузки с тем, чтобы снять утомление. Применяются наиболее простые упражнения для рук, ног, туловища, на координацию движений, внимание, расслабление, дыхание. В конце урока берется проба пульса.

Урок плавания (45 мин).

**А. Подготовительная часть (10 мин).** Цель — подготовка к занятиям на воде. Включает теплый гигиенический душ, прохладный душ, переход к водоему. Перед погружением в воду выполняются несколько упражнений на координацию движений,

имитация работы рук и ног при плавании различными способами.

**Б. Основная часть (25 мин).** Наряду с повышением уровня физической подготовленности проводится закаливание организма и обучение плаванию кролем на груди, спине, брассом, а также приемам спасания утопающих.

Для усиления закаливающего воздействия практикуются выход из воды для приема воздушных и солнечных ванн, хождение по росе, снегу, обтирание тела снегом. Холодовое воздействие дозируется индивидуально. Широко используются игры на воде.

Обращается особое внимание на состояние здоровья и степень подготовленности занимающихся. Лицам старшего возраста и имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы назначается свободное плавание с ограничением нагрузок. Пульс при контрольном измерении у них в основной части занятий не должен превышать 150 % по отношению к состоянию покоя.

**В. Заключительная часть (10 мин).** Выполняются упражнения на расслабление, тонизирующий самомассаж, принимается контрастный душ.

* * *

Зимой все упражнения подготовительной и основной частей урока в большинстве своем выполняются в движении, основное внимание уделяется бегу и лыжной подготовке.

Во все поры года упражнения подбираются несложные, выполняемые из различных исходных положений на 2—4 счета. Кривая нагрузки во время урока в годичном цикле для всех возрастов имеет волнообразный характер: зимой — наивысшая интенсивность и объем, весной следует небольшой спад, а летом — опять повышение.

Приведенная структура урока на суше и воде сохраняется в течение всего года. Однако содержание частей урока по общей физической подготовке в парке и на стадионе, подбор средств (упражнений), их дозировка, интенсивность выполнения должны соответствовать составу группы и климатическим условиям.

Весной общая физическая нагрузка для всех групп несколько снижается в основной части. Больше включается упражнений общего воздействия. Широко практикуются упражнения на скамейках, с гимнастическими палками, гантелями, набивными мячами, различные виды ходьбы и бега слабой и средней интенсивности. Осуществляется подготовка и сдача норматива ГТО по кроссу.

Летом и в первый месяц осени в основную часть урока чаще включаются подвижные игры — волейбол, баскетбол; подготовка и сдача нормативов ГТО по легкой атлетике.

В осенний период (начало учебного года в октябре) упражнения подбираются простые, обучающего характера, с постепенным увеличением нагрузки и интенсивности в течение двух-трех месяцев. В основную часть урока включаются упражнения парные и групповые, с резиновыми лентами, разновидности ходьбы и бега слабой и средней интенсивности на дистанцию от 500—800 метров до 2—5 километров. Контрольные упражнения этого периода: бег-кросс по нормативу ГТО и 12-минутный бег (по Куперу).

Окончены занятия. Получен заряд бодрости, которого хватит на следующий день, а через день — снова тренировка. И так три раза в неделю по два часа. Но трехразовые занятия это еще не все. Учебными, календарными планами физкультурно-массовых мероприятий предусмотрены пешие и лыжные походы, соревнования и спортивные праздники.

Итоги работы подводятся по тестам на соревнованиях по нормативам комплекса ГТО и традиционных соревнованиях на первенство школы по легкоатлетическому кроссу, плаванию, лыжам, в пеших и лыжных туристских походах. В отделении зимнего плавания, кроме того,— на традиционных спортивных праздниках и заплывах, посвященных Новому году, Дню Советской Армии и Дню 8 Марта.

Все эти мероприятия собирают много участников, проходят весело и интересно, с большой пользой для здоровья и творческой активностью каждого.

## В ПОХОД!

Туристические походы в школе стали традиционными. Преимущественно это походы выходного дня. Путешествуют туристы и во время отпусков, и не только по Белоруссии, но и по всей стране.

Походы выходного дня организует общественное бюро секции туризма школы. Разрабатываются интересные маршруты, красочно оформляются объявления о предстоящих путешествиях. Цель походов — подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО; обучение занимающихся в школе организации походов выходного дня умению ориентироваться на местности; знакомство с краем. Стал традиционным ежегодный осенний туристский поход, который проводится через две-три недели после начала учебного года.

Так, один из маршрутов пролегает от Комсомольского озера вдоль водохранилищ — Дроздовского и Криницы к Минскому морю. В 9.00 все участники — около трехсот человек — построены. Руководители докладывают директору школы о готовности групп к походу. Приветствие туристов, проверка снаряжения, экипировки и — в путь!

Прозрачен и чист утренний воздух. Радует глаз разноцветье осенней листвы. По-осеннему грустно перекликаются птицы, на окрестных полях «совещаются» стаи скворцов перед дальней дорогой. Тихо переговариваются на ходу туристы, чтобы не заглушить голоса природы и не нарушить тишины полей и перелесков. Жителям большого индустриального города этот нехитрый маршрут кажется путешествием в особый сказочный мир. На коротких привалах одни ищут грибы, другие устраивают разминку с мячом, а третьи достают из рюкзаков спицы и рукоделие. А затем — снова в путь, по опустевшим полям и притихшему лесу. Когда позади остается половина пути, наступает пора большого привала.

Быстро собран валежник, и вот уже пылает костер, а над походным обедом колдуют дежурные кулинары. Общий стол на лесной поляне сближает всех.

После обеда — короткий отдых, беседы, для

любителей — игра в мяч. Но вот по-хозяйски убрано место привала, погашен костер, группа снова выходит на маршрут и следует к конечной цели — большой воде.

25 километров пришлось прошагать туристам до Минского моря. Не всем легко удалось одолеть этот маршрут, но все довольны походом, настроены оптимистично.

Те из туристов, кто занимается в школе закаливания не первый год, с удовольствием завершают поход купанием в холодной октябрьской воде.

Походы выходного дня проводятся в любую пору года, в любую погоду.

Хорошо шагать лесной тропою ранней весной, когда природа только оживает, обретая краски, когда голубеют весенние первоцветы и, не смолкая, звучит птичий хор.

По-особому дышится медовым ароматом леса, когда поля желтеют созревающими хлебами.

Неповторимы и осенние краски. Шагать приходится под «дождем» опадающей листвы. Особая осенняя грусть витает в воздухе.

Что может сравниться с движением по лесной или полевой дороге в любое время года! Мы уверены, что лучший отдых в выходной день — это поход!

Администрация, тренеры, медицинские работники школы закаливания используют туристские походы для пропаганды активного образа жизни и отдыха.

## ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕТ РАБОТЫ

Работа школы закаливания организована в соответствии с положением о школе закаливания и ведется по специально разработанной программе. Занятия в группах проводят преподаватели-тренеры и специалисты-медики.

Перед началом учебного года составляется общий план работы, план набора, тематический план заседаний тренерского совета, план повышения квалификации тренеров, план работы медперсонала, график учебного плана, расписание занятий.

В дополнение к общей программе разрабатывается модель программы с указанием задач обучения на каждый месяц и методическими рекомендациями по проведению занятий на весь год.

График учебного плана школы закаливания и модель программы составляются с учетом единой четкой планомерной подготовки занимающихся к сдаче нормативов Всесоюзного комплекса ГТО.

Тренеры на основе общих требований, единой формы планирования разрабатывают графики учебного плана своих групп, рабочие планы на каждый месяц в графической и тематической форме. Графический план раскрывает временные показатели (поурочно) по каждому разделу учебного плана. Тематический план определяет задачи месячного цикла и содержание каждого занятия, его объем и интенсивность нагрузки. Кроме этого, на каждый период года разрабатываются 3—4 комплекса общеразвивающих упражнений, применяемых для решения задач месячного цикла. Специальные комплексы упражнений составляются для молодежных групп, групп среднего и старшего возраста, для спецгрупп.

Тренер группы ведет журнал посещаемости учащихся. Там же учитывается проведенная работа, показатели по тестам и нормативам ГТО.

Эффективность деятельности школы закаливания определяется качеством учебно-тренировочного процесса, творческим научно обоснованным подходом тренеров и врачей к подбору средств, физических упражнений, приемов закаливания и их дозировке на каждом занятии. Поэтому дозировка физической нагрузки по каждой возрастной группе определяется в рабочих планах тренером совместно с врачом. Выполнение запланированной нагрузки и методика проведения занятий контролируются директором, завучем и врачами школы закаливания.

Тренер на каждом занятии берет пробы пульса: до занятия, в пик нагрузки и в конце занятия. Эти данные позволяют ему постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся. Согласно графику учебного плана школы закаливания каждый тренер в своих группах проводит соревнования по специальным тестам три раза в году. Первое — через

месяц после начала обучения, второе — в середине года и третье — в конце учебного года.

Используются следующие тесты: 1) сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке; 2) поднимание туловища из положения лежа; 3) 12-минутный бег (по системе Купера); 4) плавание на 50—100 метров (в зависимости от возраста).

Одновременно медицинский персонал школы проверяет антропометрические данные: вес, пульс, артериальное давление, спирометрию, динамометрию ручную и становую, гибкость позвоночника, проводит функциональные пробы.

Сопоставление и анализ полученных показаний позволяют врачам и тренерам делать конкретные выводы об эффективности занятий, правильности методики их проведения, дозировки нагрузки и ее интенсивности.

## ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ И ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА

Для повышения квалификации тренеров и улучшения качества занятий в школе проводятся открытые уроки с последующим их обсуждением. Каждый тренер готовит методические разработки и делает сообщения на тренерском совете о специфике планирования и методике проведения занятий в зависимости от состава групп.

Директор школы Е. А. Сергеев, завуч Е. В. Мельская, тренеры В. Н. Леонова, К. М. Приходченко, врач С. А. Полищук участвуют в проведении семинаров по подготовке и повышению квалификации тренеров-преподавателей по физкультурно-оздоровительной работе предприятий города и республики. Они принимают непосредственное участие в разработке методических материалов по совершенствованию форм и методов организации физкультурно-оздоровительной работы в Минске, помогают в организации школ закаливания в городах республики и за ее пределами.

Школу часто посещают делегации из разных регионов нашей страны. За короткий промежуток времени у нас побывали делегации из Тулы,

Зеленогорска, Латвии, Баку, Тольятти, Душанбе, Новосибирска, Магнитогорска, Москвы, Вильнюса, Куйбышева, Воронежа и др. Все они получили подробную информацию и имеющиеся у нас методические материалы.

Вот несколько записей, оставленных в книге отзывов.

«Передаю огромный привет от Всесоюзного НИИ физической культуры, Тульского управления спортсооружений, клуба «Движение для здоровья»!

С восхищением ознакомился с вашим опытом. Пожалуй, впервые в стране Вы с успехом разрешили эффективно и массово основные задачи оздоровительной физкультуры в век НТР.

1. Победа над гиподинамией — недостатком двигательной активности.

2. Психогигиена нервно-эмоциональных напряжений (физическими упражнениями и обучением психорегулирующей тренировке).

3. Закаливание в эффективнейших формах. Уверен, что если организовать наблюдение за показателями биологического старения у регулярно занимающихся в школе закаливания, получится положительная разница 10—20 и более (от среднего) лет.

Поскольку всестороннее и гармоничное развитие личности (программная установка КПСС) невозможно без решения вышеперечисленных задач оздоровительной физкультуры, то ваш опыт необходим не только г. Минску, но и всей стране, каждому советскому человеку. Именно от Вас идет распространение опыта эффективнейшего сочетания средств оздоровительной физкультуры по всей нашей стране.

Снимаю перед Вами шапку!

*Сотрудник Всесоюзного НИИ физической культуры, член методического совета Тульского облсовпрофа, председатель правления клуба «Движение для здоровья» Л. Е. Романов»*

«Самое благородное то, что делается для человека. Именно это делается у Вас.

*А. Иоцис, Г. Горчаков, Вильнюс»*

«С большим интересом ознакомились с работой школы закаливания. Вы делаете большое, государ-

ственной важности дело — по укреплению здоровья трудящихся. Вызывает чувство глубокого уважения и признательности ваша колоссальная энергия, труд и воля, вложенные в создание, становление и дальнейшее развитие школы.

Получив самые приятные впечатления, желаем Вам дальнейших успехов в столь важном деле — деле укрепления здоровья советских людей, подготовке их к труду и обороне нашей Советской Родины.

Инструктор Куйбышевского ГК КПСС
*О. А. Светкин,*
зав. отделом физкультуры и спорта
Куйбышевского облсовпрофа
*В. М. Титов»*

«Сегодня мы увидели удивительную работу неоценимой социальной и общественной значимости. Познакомились с людьми увлеченными и беспокойными. Рады были услышать и увидеть результаты работы школы закаливания, школы, которая была бы полезна каждому из нас. И предмет нашей дальнейшей заботы — дела этой школы хотя бы в минимальном объеме повторить у себя в Воронеже.

Надеемся побывать еще раз у вас, чтобы более подробно перенять, изучить, занять ваш добрый побудительный талант и богатый опыт.

С искренним уважением группа партийных
и профсоюзных работников
г. Воронежа»

В настоящее время школа закаливания и Республиканский совет физического воспитания выступают инициаторами распространения своего опыта работы по внедрению оздоровительной физкультуры и закаливания в повседневный быт населения.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ШКОЛЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Наблюдения за состоянием здоровья занимающихся подтверждают, что у большинства нормализуется артериальное давление: повышенное

уменьшается на 10—20 мм, а пониженное повышается в тех же пределах. У некоторых занимающихся, особенно пожилых, давление снижается на 30—40 мм, одновременно отмечается уменьшение частоты пульса на 3—6 ударов в минуту. У большинства масса тела снижается в среднем на 3—5 кг, а у некоторых — на 8—10 кг за 4—6 месяцев занятий. В то же время у лиц с астенической конституцией масса возрастает на 3—4 кг. Показателями повышения общего тонуса организма можно считать увеличение данных динамометрии обеих кистей на 5—10 кг. Улучшается также дыхательная функция легких, показатели спирометрии возрастают на 250—400 $см^3$, увеличивается гибкость позвоночника, резко возрастает выносливость, улучшается общее самочувствие.

Об эффективности занятий в школе закаливания свидетельствуют данные научных исследований, проведенных на ряде предприятий города. Так, например, у работающих на заводе автоматических линий и на заводе им. Орджоникидзе за период занятий в школе закаливания в 8—10 раз снизилась заболеваемость (по бюллетеням), на 3—4 % повысилась производительность труда.

## ВЫСЛУШАЕМ «УЧАЩИХСЯ»

**Т. Г. Буйволова** (1936 года рождения, регулировщица радиоаппаратуры). В школе закаливания с 1972 года. До поступления в школу закаливания быстро уставала на работе, плохо спала, часто болела простудными заболеваниями. За период занятий в школе забыла о всех недугах, ни разу не болела, сбросила лишний вес. Чувствую себя бодро, особенно после занятий. И жизнь радостна, и работа спорится.

**Б. Е. Надин** (1938 года рождения, старший научный сотрудник института физико-органической химии АН БССР). Начал заниматься в школе закаливания одиннадцать лет назад. В «дошкольный» период часто болел простудными заболеваниями, быстро уставал, страдал бессонницей. Незначительная физическая нагрузка вызывала сильное сердцебиение, одышку.

Сейчас чувствую себя куда лучше: сплю отлично, легко переношу физические нагрузки, забыл, когда был на бюллетене. Каждое занятие пробегаю от 2 до 3 километров, проплываю 400—1000 метров. Увеличилась работоспособность, улучшилось настроение. Не представляю себе жизни без школы.

**Б. А. Ларионов** (1929 года рождения, зав. сектором ВНИИПК). Мы с женой пришли во Дворец водного спорта, чтобы определить в секцию прыжков в воду своих сыновей, и неожиданно нашли здесь занятие и для себя — узнали о наборе в школу закаливания и стали ее «учениками».

У нас в семье и ранее в почете была физкультура. Мы увлеклись туристскими походами, приучали и детей к пешим путешествиям. Любили ночевать в палатке, коротать вечер у костра, где (и такое бывало!) в небольшом котелке варилась уха из пойманных ребятами ершей.

Школа закаливания приобщила нас к регулярным и напряженным тренировкам. Если прежде и 200 метров было не одолеть бегом без одышки, то теперь пробегаем дистанцию 3—3,5 километра легко и непринужденно.

По-прежнему увлекаемся туризмом. Только теперь, когда подросли дети и окрепли мы сами, нас влекут дальние и трудные переходы. Три раза мы всей семьей переходили Главный Кавказский хребет, прошли по Карпатам, Карелии, по партизанским тропам Крыма.

А после отпуска ждем «нового учебного года» и с радостью спешим в свою школу. Кроме физической нагрузки школа дает нам еще много хороших эмоций. Каждая группа — это микроколлектив. Общение в этом микроколлективе — психологическая разгрузка для каждого. Иногда придешь с работы взвинченный (век стрессов и нервов!), а встретишься с товарищами по группе и чувствуешь — «разрядился».

Словом, не прошла бесследно наша многолетняя дружба с Дворцом водного спорта. Старший сын стал перворазрядником по прыжкам в воду, младший — мастером спорта.

Ну, а мы с женой не чувствуем, что стали старше. Мы реже болеем, легче переносим капризы погоды, стали выносливее и работоспособнее.

**М. Г. Золотницкая** (1926 года рождения, портниха). Я пришла в школу закаливания 19 лет назад. Удивилась, что принимают без экзаменов. Только зайти к врачу, только 20 раз присесть, только подуть, подышать. Врач проверял состояние здоровья. А его-то и не было... Приседала, взявшись за стул (а потом 2 дня подкашивались ноги).

А каким тяжелым был для меня «легкий» бег на первых занятиях! В бассейне проплыву метра 3 и отдыхаю... Но решила твердо: школу, где научат быть здоровой и закаленной, бросать нельзя!

Начинала я занятия такой «слабенькой», что только на второй год ощутила явное улучшение в состоянии здоровья. «Легкий» бег стал для меня действительно легким, я научилась правильно дышать, хорошо плавать. Каждый последующий год приносил мне новые радости, я стала регулярно ходить на лыжах, участвовать в туристических походах, сдала все нормативы ГТО на золотой значок, вступила в секцию зимнего плавания.

Самочувствие — отличное! Поликлинику забыла. А ведь до школы закаливания считала себя обреченной болеть и лечиться. Всю жизнь чувствовала последствия Ленинградской блокады. Гастрит, колит, дистрофия... Вес 56 кг при росте 168 см. Отсутствие аппетита, упадок сил, сильнейшая головная боль, рвота были для меня привычными спутниками в течение 12 лет.

И все это минуло, закаливание вернуло мне здоровье. Последние годы я ни разу не была на бюллетене. Физкультура стала обязательной частью моего режима жизни, столь же обязательной, как утренний туалет и прием пищи.

Сегодня я стараюсь «вернуть долг» школе закаливания — на общественных началах веду занятия с группой 50—60-летних. Смотрю на их разгоряченные тренировкой счастливые лица и знаю, что все они уйдут с урока с зарядом бодрости и хорошего настроения.

В секции зимнего плавания стало трое Золотницких. Теперь там кроме меня занимаются моя сестра и сын. Внук учится плавать в бассейне.

Женщины нашего цеха (на производственном комбинате БТО) стали дружно подниматься на физкультпаузу (убедила!).

Словом, нашего полку прибыло.

Но... обидно, что школа закаливания многим отказывает в приеме — не хватает мест.

Пора организациям, ответственным за развитие физкультуры, от проверок и замечаний перейти к действенной помощи. Нужны подобные нашей школы, бассейны, тренеры, чтобы широко распахнуть двери для всех желающих приобщиться к физкультуре.

Низкий поклон инициаторам создания первой школы закаливания.

С полным правом могу сказать: «Я научилась быть здоровой . Того же желаю читателям этой книги».

**В. С. Емеличева** (1935 года рождения, доцент МРТИ). Статья 41 Конституции СССР гарантирует гражданам Советского Союза право на отдых. Все дело в том, чтобы разумно пользоваться этим правом. Чередование творческого труда и активного полноценного отдыха может принести человеку большое удовлетворение.

Что может сравниться с пробежкой по дорожкам парка, усыпанным золотистой листвой или покрытым искристым снегом! А какую радость дают упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, гантелями! И как приятно почувствовать себя значительно моложе, гоняясь за мячом на баскетбольной площадке.

Одиннадцать лет, практически не пропуская занятий, посещаю я школу закаливания. Привыкать было трудно. Преподавательская работа в вузе, обязанности матери, хозяйки дома занимали все время. Казалось невозможным выкроить для себя 8—9 часов в неделю. Но всегда вспоминались слова древнего мыслителя Сузани: «Трудна порою жизнь, но если ты созрел, за трудное берись, нет в мире легких дел...»

Сегодня я уже не мыслю жизни без занятий. После тренировки чувствую необыкновенный прилив сил и творческой энергии. Часы, потраченные на физическую культуру, сторицей окупаются. За годы занятий в школе закаливания я заочно закончила аспирантуру, защитила диссертацию по специальности «Математическая кибернетика».

У меня улучшилось самочувствие, укрепилась

нервная система, повысилась работоспособность. Хороший эмоциональный настрой создают во время тренировки опытные тренеры. Приятно общаться с единомышленниками — товарищами по группе. А рядом врачи, которые всегда придут на помощь, проконсультируют.

Но еще великий врач древности Авиценна сказал, что человек, умеренно и последовательно занимающийся упражнениями, не нуждается ни в каком лечении.

Поэтому при любой нагрузке на работе и дома я трижды в неделю спешу на стадион и в бассейн.

**И. М. Гуревич** (1926 года рождения, конструктор СКБ завода автоматических линий). Занимаюсь в школе закаливания со дня ее основания.

С 1950 г. был болен хроническим холециститом, к которому добавились гастрит, энтероколит, глаукома и подозрение на эритремию, по поводу которой стоял на учете в институте переливания крови.

После года занятий в школе закаливания я почувствовал себя совершенно здоровым, забыл про диету, а в 1973 г. был снят с учета и в институте переливания крови и в глазном кабинете.

Сегодня после 5-километровой дистанции бега пульс у меня 96 ударов в минуту. А ведь первые месяцы тренировок моей заветной мечтой было пробежать полкилометра. За годы занятий я сбавил в весе (с 83 до 69 кг), с 52-го размера одежды перешел на 48-й, одним из первых на заводе сдал все нормативы ГТО, почувствовал себя здоровым полноценным человеком и тружеником.

Стараюсь заниматься систематически, а после перерывов в занятиях набирать темп постепенно.

Считаю, что школы закаливания следует открывать во всех городах нашей страны. Они принесут огромную пользу людям, а значит, и обществу.

**А. Е. Пальчик** (1949 года рождения, ст. экономист). Никогда раньше не писала о себе, поэтому очень трудно. С детства я занималась спортом, очень любила спорт. Эту любовь привил мне отец (спортсмен-разрядник). Занималась лыжами, волейболом, баскетболом, бегом на длинные дистанции (имела спортивные разряды по этим видам). Больших успехов не было, но начиная с 5-го класса защищала честь школы. Много времени отдавала

тренировкам, при этом успешно занималась в школе. После окончания школы поступила в политехнический институт на вечернее отделение. Работа, учеба вечером. Времени свободного было очень мало, уставала и занятия спортом забросила, скорее всего из-за лени.

Заканчивая институт, вышла замуж, родила дочь. Когда малышке было 3 месяца, я тяжело заболела. Диагноз — астеническое состояние. Невозможно было поверить, что молодая женщина, в общем-то никогда серьезно не болевшая, прикована к постели. Слабость, сердцебиение, полная потеря аппетита, часто случались спазмы сердца. Порой казалось, что вот сейчас сердце остановится и — смерть.

Первую половину дня было очень плохо, во второй становилось немного легче. Чтобы не умереть голодной смертью, с трудом выпивала стакан или два жидкости. Силы покидали меня, но врачи говорили, что это временно, чтобы я больше двигалась и была на свежем воздухе. Все усугублялось тем, что я сама была больна и на руках грудной ребенок. Никакие лекарства не помогали. Потребовались консультации, обследования у опытных специалистов. Все твердили, что нужен отдых, свежий воздух, вода и обязательно ЛФК.

Прошло 5 лет: состояние ухудшалось. В августе 1981 г. я лечилась в санатории «Летцы». Очень мне повезло, встретилась с замечательными людьми, которые посоветовали заниматься физкультурой, двигаться, вести активный образ жизни, пригласили в школу закаливания.

Включиться в активный режим тренировки было нелегко. Даже в группе, где занимались женщины, которым за 40, было очень трудно. Не хватало сил после занятий переодеться, было темно в глазах. Однако прошло немного времени, и результат сказался: я окрепла, втянулась, занимаюсь, как и вся группа, бегаю. И даже не верится, что когда-то пробежать 100 метров было для меня довольно сложно: усиливалось сердцебиение, появлялась одышка. Теперь — после регулярных тренировок — могу преодолеть в спокойном темпе 3—5 км. Самочувствие и настроение после бега отличное. Надеюсь, что дальше будет еще лучше.

Занятия физкультурой (особенно утренний бег), рекомендации тренера и доктора, регулярное посещение занятий помогают восстанавливать душевное равновесие, преодолевать трудности, дают заряд бодрости и оптимизма.

«Волшебная сила спорта» налицо — я живу, бегаю, хватает сил доработать до конца недели, хватает сил на семейные дела. Своим примером — занятиями бегом, закаливанием — я увлекла коллег по работе.

Убеждена, что физкультура — это движение, работоспособность, прекрасное настроение, это — сама жизнь.

**М. Б. Савицкая** (1925 г. рождения, музыковед). 14 лет я посещаю школу закаливания. Мало это или много? Можно сказать с уверенностью: «Много!», потому что почувствовать себя с годами не хуже, а лучше, бодрее, энергичнее, моложе (вот именно — моложе!), это — много. Но если соотнести эти славные 14 лет с собственным солидным возрастом, можно с горечью заключить: «14 лет — это очень мало. Сколько лет потеряно, сколько лет утрачено!».

Ведь «дошкольные» годы уже давали себя знать вялостью мышц, быстрой утомляемостью, склонностью к бесплодному ленивому расслаблению у телевизора при всяком удобном случае.

Что же дала мне школа закаливания? Прежде всего радость общения с людьми, которые пришли сюда с недугами и недомоганиями, а сегодня позабыли о всех своих «болячках».

Физические нагрузки нам дарят мышечную радость, снимают усталость. Наши спутники — шутки, смех, добрые взаимоотношения единомышленников, ощущение здорового бытия.

Поэтому даже самые неотложные домашние дела откладываю в пользу очередного урока здоровья.

До посещения школы закаливания я страдала от стойкого пониженного артериального давления. При наклоне кружилась голова, при ходьбе меня «шатало».

Давно давал себя знать полиартрит. С трудом осваивала в школе закаливания наклоны и упражнения, вовлекающие в движение суставы. В про-

цессе первых занятий «сыпались искры» из глаз, а после занятий тело ныло так, что думала — не выдержу.

Сейчас мне 64 года. Рост — 153 см, масса — 53 кг. Чтобы чувствовать легкость в теле, научилась не переедать, соблюдать режим.

Коротенькие и очень рациональные беседы тренера постоянно напоминают нам — занимающимся — обязательные условия личного режима, помогающие быть в форме.

Я стараюсь организовать здоровое питание своей семье. Всегда нахожу время для холодной водной процедуры утром и вечером.

Благодаря разумной организации своего режима успеваю много. Веду домашнее хозяйство, воспитываю внука, много читаю, посещаю театры, интересуюсь политикой, хожу в туристические походы.

Природа заложила в человека достаточный запас прочности и хочется его умело использовать. В этом и помогает мне школа закаливания.

**В. Б. Марковцов** (1940 года рождения, инженер). Могу сказать о себе чужими словами: «Пришел, увидел, победил». Могу добавить своими словами: победил себя, собственную лень, инерцию, косность.

Школа закаливания помогает мне (как и моим товарищам) совершенствовать физическую культуру — основу здорового образа жизни. Физические тренировки дают нам ни с чем не сравнимое наслаждение, выносливость, энергию, душевное равновесие.

Очень дорожу общением с товарищами по группе и помощью тренера.

**Л. П. Зубарева** (1938 года рождения, фельдшер). В молодости занималась спортом (играла в волейбол, плавала, ходила на лыжах, бегала на коньках). Затем резко изменила образ жизни, покинув спорт. Через 15 лет «сидячей» жизни стала страдать от заболевания сердца, меня начали неотвратимо преследовать ОРЗ, бронхиты, воспаления легких, а затем заболели суставы.

Стала заниматься в домашних условиях, бегать, но только тепло одевшись и в хорошую погоду. Записалась в школу закаливания, но по-прежнему

куталась. И вновь заболела бронхитом и воспалением легких. Занятия в школе закаливания бросила и вернулась к ним только после южного лечения, но уже с ясной целью — научиться истинной закалке.

Я поверила тренеру К. М. Приходченко, который целенаправленно вносит в занятия элементы «острого» закаливания: босохождения по снегу, растирания снегом. Никогда не забуду первого выхода на снег босиком и в купальном костюме. Дома несколько раз мерила температуру — ждала недомогания. Не заболев, поверила в систему Приходченко.

Постепенно стала готовить себя к высшей форме закаливания и вскоре смогла купаться зимой в проруби.

Веду активный образ жизни. Люблю туристские походы. Стараюсь много ходить пешком.

Постоянно убеждаю и своих коллег медиков, что их долг знать основы здорового и активного образа жизни, физкультурной профилактики заболеваний, закаливания организма. Им особенно нужны физическая культура и закаливание. Иначе невозможно будет пропагандировать активный отдых и образ жизни.

Могла бы долго развивать эту тему. Но... уверена, что каждому человеку трудно довериться написанному. Убеждает лишь собственная практика.

**В. И. Югова** (1938 года рождения, учительница). Умела печь пироги, вышивать и вязать, ездить на велосипеде и верхом на лошади, умела водить автомобиль, но долго не умела плавать. Это не давало мне покоя.

Долгие годы во время летнего отдыха, пока муж и дети плавали, я лишь окуналась на неглубоком месте. Воды боялась. Пришла в водно-спортивный комбинат с целью научиться плавать в возрасте... 48 лет.

Тренер школы закаливания К. М. Приходченко потратил на меня первый урок полностью, пока научил погружаться в воду.

Через 3 месяца упорного труда я уже одолевала 50-метровую дорожку. Добавлю, что к этому своему дебюту я пришла после инфаркта. «Тише ходи,

«ни в коем случае не бегай», «береги себя» — эти советы близких сопровождали меня повсюду.

После тренировки в парке и сеанса в бассейне я неожиданно для себя ощутила стойкое улучшение самочувствия.

Эти разительные перемены каждый раз удивляли меня и радовали. Кончался нелегкий рабочий день школьной учительницы, и тренировка чудесным образом возрождала меня. Умственное переутомление нейтрализовалось физической нагрузкой.

Нет сомнений, что физические нагрузки способствуют улучшению зрения, слуха, пространственной ориентации, ритмичной работы сердца.

И сейчас без бассейна, без физкультуры жизни своей не представляю.

Чувствую, как повысилась моя выносливость, умение приспосабливаться к изменениям в жизни.

Чувствую, как благотворно влияет активный режим движения на работу сердца. Чувствую и говорю об этом другим: процессам старения надо противостоять активным режимом физической активности.

**О. Ф. Галова** (1951 года рождения, служащая). Поступила в школу закаливания в 1976 году. Целенаправленно стала ходить на занятия, чтобы поправить здоровье: часто болела ангинами, беспокоили боли в спине — последствия компрессионного перелома позвоночника, полученного в 1973 году.

Через год регулярных физических упражнений на свежем воздухе в сочетании с плаванием в открытом бассейне я почувствовала себя значительно лучше: реже болело горло, я стала выносливее, улучшилось настроение.

После двухлетнего перерыва, связанного с рождением ребенка, я с удовольствием продолжаю занятия в школе закаливания, и считаю, что добилась прекрасных результатов. За последние годы я ни разу (!) не брала больничного. Об ангинах забыла, не говоря уже о банальном насморке.

Спина если и беспокоит, то лишь после напряженной работы на садовом участке.

У меня стабильный вес, соответствующий стандарту (59 кг при росте 163 см).

В школе я получаю отличную психологическую разрядку. Это своеобразный клуб, куда приходишь для интересного общения. Здесь царит доброжелательность и спокойствие, здесь забываются рабочие и домашние неурядицы.

Но главное приобретение — это заряд бодрости и энергии, который так незаменим после проведенного за рабочим столом дня.

И те, кто занимается сегодня спортом, и те, кто «закончил» школу, с благодарностью отзываются о ее оздоровительной программе, помогающей каждому укрепить здоровье, повысить работоспособность, сохранить активную позицию в жизни.

Подсчитано, что каждый активно занимающийся физкультурой, экономит государству 450 рублей в год.

В школе закаливания ежегодно занимаются 1200 «учащихся». Нетрудно подсчитать, сколько сэкономлено средств усилиями наших «школьников» за 20 лет.

## МНЕНИЕ ВРАЧА

### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ЗАКАЛИВАНИЕМ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Жить долго, не болея, сохраняя интерес к жизни и полную мощь физических и духовных сил,— самое заветное желание человека на протяжении всей истории человечества. Особое значение приобретает эта проблема сегодня.

Облегчившая физический труд и создавшая комфорт автоматизация лишила современного человека необходимой ему двигательной активности и потребовала огромного нервно-психического напряжения.

Постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Человечество, с радостью принявшее комфортные условия жизни, тотчас испытало на себе последствия резкого сокращения двигательной активности. Поэтому в последние годы все более очевидной становится профилактическая роль физической культуры, помогающей компенсировать недостаток двигательной активности.

Среди сотен тысяч лекарств, препаратов и биологически активных веществ, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которое хоть сколько-нибудь могло бы конкурировать по диапазону своего действия и отсутствию побочных отрицательных влияний с физическими упражнениями. «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении» — это высказывание Авиценны, сделанное им почти 1000 лет назад, актуально и в наши дни. Ибо вся последующая жизнь подтвердила его правильность. Физические упражнения великий ученый называет самым главным условием сохранения здоровья. Об этом же говорится в одном из его стихотворений:

Подвижный, быстрый человек
гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь сто лет,
А может быть, и более.
Микстуры, порошки — к здоровью
ложный путь.
Природою лечись — в саду и в чистом поле.

В пожилом возрасте организм человека претерпевает существенные изменения — и в первую очередь это касается сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата. С годами понижается эластичность связок, ограничиваются подвижность и гибкость суставов, изменяются мышечные волокна, их замещает соединительная ткань, что ведет к уменьшению сократительной способности и силы мышц. В результате всех этих морфологических и функциональных изменений ограничиваются двигательные возможности человека, ухудшается функционирование внутренних органов, происходят еще большие изменения в самом двигательном аппарате.

К старости уплотняются стенки сосудов, утрачивается их эластичность, суживаются просветы, понижается возбудимость коры головного мозга и подвижность нервных процессов. Нарушается с возрастом и обмен веществ, часто возникает нехватка тех или иных витаминов, что снижает защитные силы организма.

Потеря зубов ведет к ослаблению жевательного аппарата. Питание становится однообразным, в нем начинают преобладать углеводы. Повышается расходование витаминов, участвующих в обмене углеводов. Воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте ведут к снижению кислотности желудочного сока и активизации ферментов, в результате ухудшаются условия для всасывания и утилизации витаминов.

В то же время потребность в них с возрастом заметно увеличивается: для переваривания одной и той же пищи стареющему организму требуется больше ферментов, чем молодому, а значит, и больше входящих в их состав витаминов. При недостатке последних возникает дисгармония, нарушающая нормальную деятельность ряда органов и систем, прежде всего центральной нервной системы, кровообращения, пищеварения, эндокринных желез.

Витаминная недостаточность, таким образом, ускоряет процесс старения и делает его более болезненным.

Организму человека свойственна врожденная потребность в мышечной активности, которая может быть приравнена к потребности в самосохранении. Хронический недостаток мышечных усилий, создавая дефицит возбуждения в нервных центрах, приводит к дезорганизации систем на всех уровнях от молекулярного до целостного и может явиться причиной возникновения ряда заболеваний. Частые спутники старости — сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда.

Как противостоять им, с какого возраста начинать заниматься физическими упражнениями и закаливанием?

Использовать средства физической культуры следует на протяжении всей жизни — от рождения и до глубокой старости. В отличие от многих лечеб-

ных воздействий, назначаемых курсами, за каждым из которых следует перерыв, занятия физической культурой должны быть постоянными спутниками человека.

Широко распространенное представление, что в среднем и зрелом возрасте, пока человек и здоров и бодр, а недомогания не причиняют большого беспокойства, тренировки не обязательны,— ошибочно. Бороться со старческим одряхлением и болезнями на склоне лет, когда наступили необратимые изменения в организме, весьма трудно, а эффективность такой борьбы куда ниже по сравнению со своевременным предупреждением недугов старости с юношеских лет.

Тем не менее возраст — не противопоказание к занятиям физической культурой и закаливанием.

В любом возрасте (разумеется, если в организме пожилого человека не произошло серьезных болезненных изменений) эффект физической тренировки и закаливающих процедур тотчас проявится улучшением самочувствия и работоспособности.

Какой должна стать величина физической нагрузки для пожилого человека? Физические упражнения и закаливающие процедуры следует дозировать в соответствии с потребностями организма в этих биологических стимуляторах и ощутимым восприятием. Хотя снижающиеся при старении функциональные возможности вовсе не указатель в уменьшении потребности мышечной деятельности организма, однако этот факт вынуждает с крайней осторожностью применять максимальные физические нагрузки и основной метод их осуществления — соревнование. Эти нагрузки, равно как и соревновательный метод, используются в пожилом и старческом возрасте всякий раз в таких пределах, которые исключают перенапряжение, выполнение нагрузок «через силу». Соревнования допускаются только в соответствующей возрастной группе.

Возраст вынуждает осторожно подходить к холодовым нагрузкам.

Так, продолжительность плавания в ледяной воде людей пожилого возраста нужно ограничить 20—30 секундами, а пребывание на морозе в обнаженном виде, особенно в ветреную погоду,— временем, необходимым для быстрого переодевания.

Следует подчеркнуть, что пожилым, как, впрочем, и всем остальным, ни в коем случае нельзя без специальной подготовки приступать к зимнему плаванию. Ему должно предшествовать длительное щадящее закаливание организма. К значительным холодовым нагрузкам нужно переходить постепенно, строго соблюдая регулярность проведения закаливающих процедур. Иногда требуется несколько лет предварительной подготовки, чтобы приучить себя к сильным температурным воздействиям при плавании в ледяной воде.

В отличие от спортивной тренировки, где общая физическая подготовка направлена на последующую узкую специализацию, предупреждение преждевременного старения основывается на противоположном подходе — стремлении использовать не одно (пусть самое эффективное) средство физической тренировки, а широкий комплекс таких средств.

В наиболее развитой форме этот подход реализуется в школе закаливания, группах здоровья, ФОКах в виде так называемых комплексных уроков.

Надо всегда помнить, что люди пожилого возраста при выполнении физических упражнений ни в коем случае не должны переходить границ утомления, а при появлении чувства усталости видоизменять движения, разнообразить форму мышечной деятельности или, если это уже не приносит облегчения, прекращать ее, не преодолевая утомления.

Увеличивать нагрузки можно только при возрастании двигательных возможностей и улучшении работы сердечно-сосудистой системы (прежде всего сердца). Дело в том, что под влиянием физической тренировки функциональное и психическое состояние организма человека изменяются неодновременно. Первые реакции отмечаются в изменениях психоэмоционального состояния — уже через 2—3 недели пожилые люди ощущают прилив сил, бодрости, улучшение сна, самочувствия и, как правило, часто переоценивают свои возможности. Вот почему врачебный контроль и особенно врачебно-педагогические наблюдения, проводимые врачом

совместно с инструктором (преподавателем) непосредственно на занятиях, имеют особое значение для людей пожилого и старческого возраста.

Помимо регулярных занятий физкультурой в зрелом возрасте рекомендуются подвижные игры (например, городки), катание на коньках, лыжах, езда на велосипеде, ближний и дальний туризм.

Наиболее полезны для людей среднего и пожилого возраста те виды занятий, которые позволяют сочетать тренирующий эффект физических упражнений с закаливающим действием естественных сил природы. Летом — купание и плавание, дозированная езда на велосипеде, особенно выезды за город, зимой — прогулки на лыжах, катание на коньках.

**Игры.** Игры следует начинать с относительно малоподвижных (крокет, городки) и только постепенно переходить к более динамичным. Физиологическая ценность, лечебно-оздоровительное значение игр, как и прогулок за город, очень высоки. Выполняемые на свежем воздухе разнообразные движения положительно влияют на все системы и органы и, в частности, на деятельность регуляторных механизмов нервной системы.

**Бег.** Одним из наиболее эффективных методов укрепления здоровья является бег.

Особую популярность в последнее время приобрел (и вполне заслуженно) медленный бег, бег трусцой, или, как его еще называют, оздоровительный бег. Более двух тысяч лет назад на огромной скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Популярность его объясняется рядом преимуществ: бег легко дозируется, показан людям разного пола и возраста, доступен в любое время года. Кроме того, бег не требует специальных условий, им можно заниматься самостоятельно и в группе, он увеличивает функциональные возможности организма, способствует закаливанию, в большей мере, чем все другие упражнения, оказывает разностороннее влияние на организм. При беге в работе участвует большое количество скелетных мышц, происходит попеременное включение различных мышечных групп в определенном ритме и строгой последовательности,

что обеспечивает отдых одних мышц во время работы других. Таким образом, включение дополнительной деятельности для передвижения тела (например, работа рук) с чисто физической точки зрения не увеличивает, а, наоборот, значительно снижает энергозатраты, напряжение функций дыхания и кровообращения.

Бег трусцой, казалось бы отличающийся от скоростного лишь интенсивностью движений, оказывает совершенно иное влияние на обмен веществ и деятельность внутренних органов, развивает выносливость, способствует выработке исключительно ценных механизмов, регулирующих работу сердца и всего аппарата кровообращения.

Тем, кто раньше не занимался бегом, необходимо вначале научиться чередовать медленный бег с ходьбой. Скорость бега при этом практически не должна отличаться от скорости ходьбы.

Бег — прекрасное упражнение. Однако пользоваться им надо разумно. Дело в том, что люди, которые долгое время вели малоподвижный образ жизни, имеют обычно ослабленный двигательный аппарат, и стоит нарушить постепенность, сократить «втягивающий» период, как эта поспешность вызывает нарушения в опорно-двигательном аппарате.

Как показывает практика, следует придерживаться следующего метода логической последовательности занятий: разминка — ходьба, затем ходьба в сочетании с бегом и лишь в конце — бег. Пожилым людям нельзя начинать тренировки с «чистого бега».

С годами все более утрачиваются подвижность суставов и эластичность связок, детренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Разминка перед бегом поможет восстановить подвижность суставов, эластичность связок и силу мышц, создать для организма бегущего комфортные условия. Что происходит под ее воздействием? Постепенно достигает нужного уровня деятельность сердца и органов дыхания, идет перераспределение крови (она направляется к работающим мышцам), возникает рабочая гиперемия (кровь по капиллярам приливает к поверхности кожи, согревает ее и тем самым сохраняет тепло мышц: усили-

вается обмен веществ, повышается температура тела). В завершение полезно выполнить несколько специальных упражнений. Воздействие разминки зависит от температуры воздуха, состояния здоровья. Лучший критерий оценки ее эффективности — начало потовыделения. Темп регулируется частотой пульса. Для тех, кому за 40, он не должен превышать 120—130 ударов в минуту. В возрасте от 30 до 40 лет — 140 ударов. Для молодых бегунов допустима частота пульса до 150—170 ударов в минуту. Бегать можно в любое, удобное для вас время, лучше за час до еды или час спустя.

Бегайте максимально налегке. Если позволяет обстановка — в одних шортах. Холодно? В легком костюме. Не перегревайтесь.

Что обуть? Лучше всего кроссовки. Нет их — тапочки, кеды. Не вредно побегать иногда и босиком. Наконец, завершая тренировку, примите водные процедуры.

Опыт показывает, что нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья и физической подготовленности человека. Иначе могут развиться серьезные осложнения или бег не даст необходимого эффекта. Если вы себя неважно чувствуете, то в этот день можно ограничиться разминкой.

Бег — эффективное оздоровительное средство. Систематические занятия помогут повысить работоспособность, укрепить здоровье и отодвинуть старость. Бег необходим для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Говоря словами Горация, не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь.

Самоконтроль при беге. Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом, необходимо посоветоваться с врачом. Людям пожилого возраста желательно находиться под врачебным контролем постоянно.

Занимающийся может самостоятельно наблюдать за состоянием своего организма в процессе тренировок. Самонаблюдение в процессе тренировок — это самоконтроль. Цель самоконтроля при беге — следить за реакцией организма на беговые

нагрузки. Чтобы проводить самоконтроль грамотно, нужно предварительно получить консультацию у врача. Самоконтроль осуществляется на основании субъективных (личные ощущения, умение понимать их и «расшифровывать») и объективных показателей. Самочувствие относится к субъективным показателям здоровья и во многом зависит от состояния и работы сердца. Появление боли в области сердца, особенно загрудинной, стеснение в груди, сильное сердцебиение, нарушение сердечного ритма, одышка, учащенное дыхание, сопровождающееся ощущением нехватки воздуха,— все это субъективные признаки ухудшения работы сердечно-сосудистой системы. Особенно тревожны эти ощущения, если появились у занимающегося после небольшой нагрузки. В таких случаях надо обратиться к врачу.

Усталость, быстрая утомляемость, нежелание бегать — тоже субъективные показатели, сигнализирующие о нарушениях в тренировочном процессе и требующие корректировки нагрузки. Так, если нет желания бегать, не бегайте, сделайте только разминку.

Основные объективные показатели воздействия нагрузки на организм, позволяющие контролировать сердечную деятельность, – частота пульса и его качество.

Степень учащения пульса зависит прежде всего от интенсивности тренировки, т. е. от темпа бега. Через пять минут после бега пульс не должен превышать 120—130 ударов в минуту, после десяти минут — 100 ударов в минуту. Если пульс чаще, необходимо снизить нагрузку. Обычно по мере роста тренированности при одинаковой по объему и интенсивности тренировочной нагрузке пульс учащается меньше, исходные данные после ее завершения восстанавливаются быстрее.

Сердце при правильной тренировке лучше снабжается кровью, в результате чего сердечная мышца укрепляется, увеличивается мощность ее сокращения. Естественно, что хорошо снабжаемая питательными веществами и кислородом сердечная мышца лучше работает. Тренированное сердце при каждом сокращении обладает большей энергией и может выбросить в сосудистое русло большее ко-

личество крови, чем нетренированное, в результате чего пульс замедляется. Ускорение кровообращения во время бега способствует лучшему окислению жиров. Быстрое «сгорание» жиров препятствует отложению холестерина в стенках кровеносных сосудов, а это лучшая профилактика атеросклероза.

Для людей с избыточным весом бег — хорошее средство избавиться от лишних килограммов.

Потребление кислорода при беге трусцой, энерготраты и нагрузка на сердечно-сосудистую систему меньше, чем при быстрой ходьбе. Энергообмен организма оказывается в состоянии устойчивого равновесия. Эта особенность бега трусцой позволяет тренировать сердце на выносливость и делает бег наиболее пригодным в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Новозеландец Артур Лидьярд на практике доказал, что бег трусцой хорошо тренирует выносливость и практически безопасен. Основные принципы А. Лидьярда: тренироваться, но не напрягаться. Никогда не состязаться в беге с другими, всегда придерживаться «своего», наиболее хорошо переносимого, темпа бега; нагрузку увеличивать за счет удлинения дистанции, а не темпа; не стеснять-

Таблица 1

**Оценка физической подготовленности занимающихся при пробегании дистанции по 12-минутному тесту, км (по К. Куперу)**

| Степень подготовленности | Пол | Возраст, лет | |
|---|---|---|---|
| | | 40—49 | 50 и старше |
| Очень плохо | Муж. | Менее 1,3 | Менее 1,2 |
| | Жен. | Менее 1,2 | Менее 1,1 |
| Плохо | Муж | 1,3—1,6 | 1,2—1,5 |
| | Жен. | 1,2—1,4 | 1,0—1,3 |
| Удовлетворительно | Муж. | 1,7—2,1 | 1,6—1,9 |
| | Жен. | 1,5—1,84 | 1,4—1,6 |
| Хорошо | Муж. | 2,2—2,4 | 2,0—2,4 |
| | Жен. | 1,85—2,3 | 1,7—2,15 |
| Отлично | Муж. | 2,5 — и больше | 2,5 — и больше |
| | Жен. | 2,4 — и больше | 2,2 — и больше |

ся и не бояться делать кратковременные передыш-
ки, если в них есть необходимость. Для самокон-
троля в процессе занятий бегом целесообразно ис-
пользовать тест с 12-минутной беговой нагрузкой
(по К. Куперу).

С помощью этого теста можно определить физи-
ческую подготовленность и скорректировать бего-
вые нагрузки, руководствуясь объективными пока-
зателями, а также субъективной оценкой бегуном
своей реакции на нагрузку. Недочетом 12-минутно-
го теста К. Купера является то, что он не учитывает
частоту сердечных сокращений для оценки напря-
женности выполнения теста.

Медики, однако, располагают и данными о про-
тивопоказаниях. Бег в любой форме противопока-
зан при:

1) острых инфекционных заболеваниях;
2) хронических заболеваниях в фазе обост-
рения;
3) злокачественных новообразованиях;
4) заболеваниях крови;
5) доброкачественных новообразованиях, ме-
шающих ношению одежды или обуви;
6) клинически выраженной недостаточности
кровообращения;
7) обострениях хронической коронарной недо-
статочности;
8) после инфаркта миокарда (в течение года,
дальше — с разрешения врача);
9) аневризмах сердца и сосудов;
10) тяжелых нарушениях сердечного ритма и
проводимости;
11) миокардитах любого происхождения;
12) врожденных и приобретенных пороках серд-
ца — за исключением компенсированной недоста-
точности митрального клапана.
13) желчнокаменной и почечнокаменной бо-
лезнях с частыми болевыми приступами;
14) обострениях хронической сосудистой недо-
статочности;
15) психических заболеваниях;
16) облитерирующем эндартериите, причиняю-
щем боли при беге;
17) сахарном диабете тяжелой и средней сте-
пени;

18) патологическом климаксе.

Относительными противопоказаниями могут служить:

1) синусовая тахикардия с частотой сердечных сокращений в пределах 90—100 ударов в минуту;

2) недавно перенесенные внутренние кровотечения;

3) хронические воспалительные заболевания почек в фазе нестойкой клинической ремиссии;

4) хронические заболевания органов дыхания со снижением жизненной емкости легких на 30—50 % от должного уровня;

5) хронические артриты в стадии обострения;

6) повышенное артериальное давление, не снижающееся при медикаментозном лечении.

**Ходьба.** Во многих случаях является эффективной заменой медленного бега. Она требует меньших затрат энергии, легче воздействует на организм. Это — самый естественный и очень полезный вид физических упражнений. Легкость дозирования, доступность, возможность использования в любых условиях, без специальной подготовки, прикладное значение и большое оздоровительное воздействие ходьбы делают ее незаменимым средством тренировки в среднем и пожилом возрасте.

Тренировочный эффект достигается хотя и медленно, но достаточно надежно, главное же — перегрузок не наблюдается. При ходьбе по ровной местности со скоростью 4—6 километров в час потребление кислорода по сравнению с состоянием покоя увеличивается в 3—4 раза.

Во время ходьбы, как и во время физических упражнений, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, что благотворно влияет на кровообращение. Поэтому систематическая тренировка имеет два важных следствия для организма. Первое состоит в том, что улучшается функциональное состояние сердца, коронарное кровообращение, более эффективно работает сердечная мышца, растет ее капилляризация.

Все это способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и помогает реабилитации после них. Второе следствие — экономизация сердечной деятельности.

Как дозировать оздоровительную ходьбу, чтобы

она была эффективной? Для начала пройдите 2 километра за 30 минут в умеренном темпе (80—100 шагов в минуту).

Медицинским критерием нагруженности является учащение сердечных сокращений до 90—95 ударов в минуту. О достаточной нагрузке процедуры свидетельствует также умеренное потение. По мере привыкания к дистанции (при этом несколько понижается частота сердечных сокращений во время ходьбы) можно увеличивать расстояние до 2,5 километра, одновременно увеличивая частоту шагов. При достижении 100 шагов в минуту можно не стремиться к дальнейшему наращиванию нагрузки. Начинать занятия надо с четырех походов в неделю, выбирая наиболее удобное время (но не позже чем за 1,5—2 часа до сна).

Дозированная ходьба не требует специальной обуви и одежды. Прогулку лучше совершать по ровной местности в стороне от больших транспортных потоков. В процессе ходьбы необходимо следить за ее ритмом и не стоит разговаривать, если вы прогуливаетесь со спутником. Дыхание должно быть естественным. Заниматься дозированной ходьбой следует под периодическим медицинским контролем. Это совершенно необходимо для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, ходьба наравне с бегом может быть достаточно эффективным средством сохранения здоровья у физически малоактивного человека. Физические упражнения особенно полезны, когда правильно организован общий режим. Вот почему так важен здоровый образ жизни, правильный режим труда и отдыха, рациональное питание, тщательное соблюдение правил личной гигиены. Важной составной частью рационального режима деятельности человека является активный отдых. Значение этого вида отдыха с возрастом увеличивается. Оптимальный физический образ жизни делает существование человека полноценным.

Специалисты считают, что современному человеку, чтобы восполнить недостаток мышечной нагрузки и компенсировать двигательный дефицит, надо уделять занятиям физкультурой около 10 часов в неделю.

**Утренняя гигиеническая гимнастика.** Никакие

занятия не могут заменить утреннюю гигиеническую гимнастику. Переход от сна к бодрствованию с возрастом замедляется, поэтому особенно необходимыми становятся упражнения, помогающие организму быстрее прийти в готовность к предстоящей деятельности.

Начинать день следует с 10-15-минутного комплекса упражнений. Лучше всего его выполнять на улице или в проветренной комнате.

**Физкультпаузы в режиме рабочего дня.** Один-два раза в течение рабочего дня следует обязательно устраивать физкультурные паузы. Когда, работая за столом или кульманом, вы почувствуете, что устали, болит спина, стало труднее сосредотачиваться, значит, самое время — нет, не выкурить сигарету или выпить чашку кофе,— а проделать несколько несложных упражнений, предварительно проветрив помещение. Самое подходящее время для этого за 1,5—2 часа до обеденного перерыва или до окончания работы. Не жалейте 5—7 минут на упражнения: они помогут побороть усталость, восстановить работоспособность.

**Вечерняя гимнастика.** Снять утомление, накопившееся за день, можно вечером с помощью гимнастики, которую в отличие от утренней зарядки называют разрядкой. Не позже чем за 1,5—2 часа до сна проделайте в течение 10—15 минут несколько быстрых и нерезких упражнений. Если есть возможность, то после разрядки погуляйте на свежем воздухе и примите теплый душ.

* * *

Занятия должны быть регулярными. При желании этот минимум физической нагрузки легко вписывается в распорядок дня любого человека. Надо лишь уменьшить время просмотра телепередач или лежания на диване и привлечь на борьбу с гиподинамией зарядку и физкультпаузу, производственную гимнастику и ходьбу, активный отдых после работы и в выходные дни. Надо лишь раз и навсегда уяснить себе, что без регулярной тренировки, без физической активности немыслимо хорошее здоровье.

**Рациональное питание.** Наряду с физическими

упражнениями является важнейшим фактором укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Оно имеет большое значение и в профилактике различных заболеваний, в том числе атеросклероза, ишемической болезни сердца и гипертонической болезни. Древнегреческому философу Сократу принадлежит изречение: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Прежде всего надо стремиться к тому, чтобы в суточном рационе содержалось ровно столько калорий, сколько человек за это время расходует. Извечный призыв к умеренности в еде по существу означает не что иное, как отказ от приема пищи, превышающей по своему химическому составу и калорийности физиологические потребности организма, отказ от переедания.

Переедание — своего рода пищевая наркомания — представляет наибольшую опасность для здоровья человека. Пища должна быть малокалорийной, в ней должно содержаться достаточное количество белков, ограничена доля животных жиров в пользу растительных, уменьшено содержание углеводов, особенно тех, которые легко усваиваются (сахар, мед, варенье). Кроме того, необходимо меньше потреблять соли и жидкости.

Надо помнить, что нет абсолютно вредных или полезных продуктов, есть неправильное — недостаточное или чрезмерное их потребление. От нас самих зависит, на пользу или во вред будет та или иная пища.

Первый и самый главный совет: не переедайте.

Этот совет относится прежде всего к тем, кто не только рабочий день проводит за письменным столом, но и в свободное время предпочитает отдых за книгой, у телевизора или за шахматной доской.

Малая физическая активность несовместима с потреблением большого количества пищи. Это неминуемо ведет к ожирению, а оно, в свою очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых болезней, заболеванию печени, суставов и нарушению обмена веществ.

Снизить калорийность рациона целесообразнее за счет ограничения потребления мучных блюд, кондитерских изделий, а также сахара, меда и ва-

ренья. Старайтесь есть больше овощей: даже значительное их количество низкокалорийно. Кроме того, овощи, как известно, источник витаминов, а во время интенсивной умственной работы потребность организма в них увеличивается. И, наконец, содержащиеся в овощах клеточные волокна (клетчатка) усиливают перистальтику кишечника и способствуют его лучшему опорожнению. Это очень важно, так как сидячая работа предрасполагает к запорам.

Не нарушайте режим питания. Не заменяйте завтрак стаканом чая или кофе; увлекшись работой, не забывайте об обеде; не переносите ужин на поздний час, ешьте не позднее чем за 1,5—2 часа до сна.

Несоблюдение этих правил — прямой путь к болезням. Сначала нарушение режима питания отрицательно сказывается на ритме деятельности органов пищеварения. А затем создаются условия для развития гастрита, колита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кроме того, в соответствии с суточными биоритмами переваривание пищи ночью замедляется и менее активно протекает окисление пищевых веществ. В результате жир полностью не сгорает, а откладывается в депо. Стоит ли удивляться, что у любителей поесть перед сном масса тела, как правило, превышает норму.

Не пытайтесь всякий раз восстанавливать умственную работоспособность с помощью крепкого сладкого чая. Хотя глюкоза — энергетический материал, в котором очень нуждается мозг, однако в избыточных количествах потреблять сахар вредно. Это ведет к усиленному выделению поджелудочной железой инсулина — гормона, преобразующего сахар в гликоген. Частое перевозбуждение инсулярного аппарата поджелудочной железы приводит к расстройству его функции и тем самым увеличивает риск развития диабета.

Кроме того, злоупотребление сахаром может привести к нарушению жирового обмена, а затем и к ожирению. Количество сахара и сладостей в дневном рационе не должно превышать 50 граммов, для пожилых — 25—30 граммов.

Не увлекайтесь кофе. Содержащийся в этом на-

питке кофеин возбуждает сосудодвигательный центр головного мозга, увеличивает силу и частоту сокращений сердечной мышцы. Поэтому кофе противопоказан перенесшим инфаркт миокарда, страдающим гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца. Да и здоровым следует соблюдать умеренность в употреблении этого напитка.

Ограничивайте употребление соли.

## ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Для систематического анализа эффективности средств, методов занятий и доз закаливающих процедур необходимо проводить врачебно-педагогические наблюдения.

Врач по контролю за занимающимися вместе с преподавателем проводит наблюдения и исследования непосредственно на занятиях, периодически сопоставляет их результаты с данными медицинских обследований.

По реакции организма на физическую нагрузку можно судить о ее величине и посильности для занимающихся.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают определить соответствие уровня требований, предъявляемых к организму конкретной программой занятий, физическому состоянию и подготовленности занимающихся.

При проведении врачебно-педагогических наблюдений в школе закаливания, группах здоровья осуществляется непосредственное ознакомление с организацией, содержанием и методикой занятий.

Ознакомление с планами занятий (по материалам, представляемым врачу педагогом) и непосредственное наблюдение за проведением групповых занятий физической культурой позволяет выявить, в какой мере реализуются принципы комплексного применения средств физической культуры и закаливания, как соблюдаются принципы систематичности, последовательности, доступности.

Проверяется, как учитываются медицинские заключения и распределяются занимающиеся по группам, применяются ли в индивидуальном пла-

не средства коррекции некоторых нарушений, выявленных у отдельных лиц при медицинском освидетельствовании. Обращается внимание на обучение произвольному управлению дыханием; на соблюдение правильного взаимодействия дыхания с движениями; на организацию страховки при выполнении физических упражнений, особенно связанных с сохранением устойчивого равновесия, правильно ли применяются упражнения на расслабление. Реакция на перегрузки выявляется определением степени утомления.

По внешним причинам (потливости, изменению цвета лица, ухудшению по ходу занятий координации и точности движений; снижению внимания на восприятие команды и указаний преподавателя и т. д.), а также по подсчетам пульса и частоты дыхания, уровня артериального давления наблюдение проводится на протяжении всего занятия.

Реакция организма в большой степени зависит от условий проведения занятий: температуры воздуха, силы ветра, влажности, атмосферного давления. Физические упражнения, выполняемые в закрытом помещении, сопровождаются менее выраженной реакцией, чем на открытом воздухе.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений после соответствующего обсуждения с преподавателем принимаются во внимание при дальнейшей работе с группой занимающихся.

При проведении врачебно-педагогических наблюдений необходимо следить за продолжительностью отдельных частей занятий, и прежде всего вводной части. Это имеет особое значение для лиц среднего и пожилого возраста в связи с характерным для них более медленным периодом восстановления.

Определяется также плотность занятий, т. е. время, фактически затраченное занимающимися на выполнение упражнений. Оптимальная плотность зависит от времени обучения в группах, подготовленности занимающихся и колеблется в пределах 50—80 %.

Соответствие воздействия физических упражнений и методики их проведения (интенсивность физических нагрузок, последовательность и т. п.) запланированным проверяется по пульсовому ре-

жиму, для чего по ходу занятий занимающиеся самостоятельно подсчитывают пульс групповым методом (по команде) или выборочно это делает врач, ведущий врачебно-педагогические наблюдения.

Физиологическая кривая занятий может изменяться в соответствии с планом их построения, однако оптимальным вариантом для лиц среднего и пожилого возраста является кривая постепенного нарастания частоты сердечных сокращений с вершиной (не более 140 — 145 ударов в минуту) в конце второй трети занятий.

Медицинские осмотры дают возможность определить влияние физических и закаливающих нагрузок на динамику состояния здоровья, физическое развитие и функциональное состояние организма.

У мужчин в возрасте от 19 до 60 лет и у женщин в возрасте от 19 до 45 лет, систематически занимающихся в школе закаливания, масса тела имеет явную тенденцию к уменьшению либо стабилизируется на исходном уровне. У незначительной части занимающихся (в основном старше 60 лет) отмечается небольшое увеличение массы тела. В этих группах, как правило, наблюдается улучшение таких важных показателей, как жизненная емкость легких (увеличивается) и наклон (увеличивается гибкость позвоночника). Пульс и артериальное давление колеблются в нормальных физиологических пределах.

Особенно показательны физиологические функции у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так, в неблагоприятных погодных условиях, особенно в осенне-зимний и ранневесенний периоды (высокая влажность, частые в течение суток перепады атмосферного давления, температурные колебания), состояние здоровья, общее самочувствие с момента включения в активный режим тренировок у большинства занимающихся становится значительно лучше. Все отмечают, что легче справляются с работой, особенно связанной с большими нервно-психическими нагрузками.

Резко улучшается самочувствие и работоспособность у лиц, страдающих гипертонической болезнью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения.

Так, например, **В. С. Емеличева** занимается в школе закаливания с 1970 г. До этого на протяжении ряда лет страдала гипертонической болезнью с ежегодными гипертоническими кризами.

Благодаря занятиям физкультурой и закаливанием у нее полностью исчезли головные боли, снизилось артериальное давление, последние 10 лет не беспокоят гипертонические кризы. Все это помогло ей завершить работу над кандидатской диссертацией, успешно ее защитить и продолжать трудиться с полной отдачей.

Еще пример. **О. П. Бобрович** — рабочий завода им. Вавилова. В школе закаливания занимается с 1977 года. На протяжении ряда лет страдал гипертонической болезнью с систематическими кризами.

Занятия в школе закаливания помогли избавиться от гипертонических кризов, головных болей, головокружения. Снизилось артериальное давление.

Отмечается улучшение состояния здоровья у лиц с наклонностью к гипотоническим реакциям. Несмотря на незначительное повышение как систолического, так и диастолического давления (на 5—10 мм рт. ст.), у них исчезли слабость, вялость, повысилась работоспособность, значительно реже беспокоят головные боли и головокружения. У больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями стали редкими или вовсе исчезли боли в области сердца, одышка при физической нагрузке, прекратились ранее беспокоившие тяжелые приступы стенокардии.

**И. К. Шинкевич** — заведующая отделением института онкологии, кандидат медицинских наук. В школе — с 1978 г. Перенесенный миокардит заставил ее «подружиться» с физкультурой, чтобы противодействовать резкому снижению работоспособности, что особенно стало заметно во время проведения сложных операций.

После года занятий в школе здоровье полностью восстановилось, а в настоящее время может больше оперировать, чем до болезни.

Благотворно сказались занятия на состоянии здоровья страдающих заболеваниями органов пищеварения. У этой категории занимающихся не

наблюдалось обострений, хотя многие из них не всегда соблюдали предписанную диету.

Так, **Н. Я. Мандель** — старший научный сотрудник ЦНИИТУ, в школе закаливания занимается с 1978 г.

С 1974 г. у него диагностируется язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и хронический холецистит с ежегодными обострениями.

За период занятий в школе закаливания обострений не было зарегистрировано, хотя диеты не придерживается.

Все лица, подверженные хроническим заболеваниям, отмечают, что стали реже посещать поликлинику и прибегать к медикаментозному лечению.

Особенно благотворно сказываются занятия на состоянии здоровья лиц старшей возрастной группы, которые систематически в течение трех и более лет посещают занятия в школе закаливания.

Несмотря на некоторые отклонения в состоянии здоровья и пенсионный возраст, многие из них продолжают трудиться, уйдя ранее на пенсию возвратились к труду.

Старению организма сопутствуют не только процессы угасания, но и процессы восстановления, обновления. В активизации восстановительных процессов и заключена животворная сила физических упражнений.

Со школой закаливания сотрудничает сектор геронтологии Академии наук БССР. Работники сектора обследовали с целью выявления функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем большую группу регулярно посещающих школу на протяжении трех лет и более.

Установлено, что у занимающихся подъем частоты сердечных сокращений в ответ на нагрузку существенно меньше, чем у незанимающихся,— до 20 % от исходной величины, а восстановление идет значительно быстрее. Причем спустя 5 минут после бега частота пульса у лиц, не занимающихся физической культурой, оказалась немного выше исходной, а у большинства занимающихся вернулась к исходным значениям.

Артериальное давление при нагрузке у занимающихся на 20 % ниже, чем у незанимающихся, что

свидетельствует о хорошей приспособляемости сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Минутный объем кровообращения в ответ на нагрузку в восстановительном периоде у незанимающихся имел значительно большие сдвиги, чем у занимающихся. Частота и глубина дыхания у занимающихся физкультурой отличались большей стабильностью по сравнению с контрольной группой, значительно больший у них и коронарный резерв.

Результаты обследований привели к следующим выводам:

1. Гемодинамическая и респираторная реакция у пожилых людей, систематически занимающихся в школе закаливания, по сравнению с таковой у незанимающихся (даже более молодых) свидетельствует о высокой эффективности длительных, систематических занятий физическими упражнениями в совершенствовании адаптационных возможностей стареющего организма.

2. Положительное воздействие активного двигательного режима проявляется даже в тех случаях, когда у обследованных были найдены более или менее отчетливые патологические изменения сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, у пожилых людей имеются определенные компенсаторно-приспособительные возможности. Естественные ресурсы организма расширяются в результате систематических занятий физкультурой, даже когда к ним приступают впервые в пожилом возрасте.

Полученные данные позволяют врачам и тренерам школы закаливания правильно распределять занимающихся по группам и точнее дозировать физические нагрузки. Повторные обследования дают возможность индивидуально подходить к каждому занимающемуся, совершенствовать методику занятий, чтобы уроки давали максимум пользы каждому, кто занимается в школе.

Опыт работы школы закаливания приводит к некоторым выводам, относящимся ко всем возрастным категориям занимающихся:

1. Физические упражнения и закаливающие процедуры способствуют развитию резервных возможностей организма, поэтому необходима систе-

матическая и настойчивая тренировка этих механизмов.

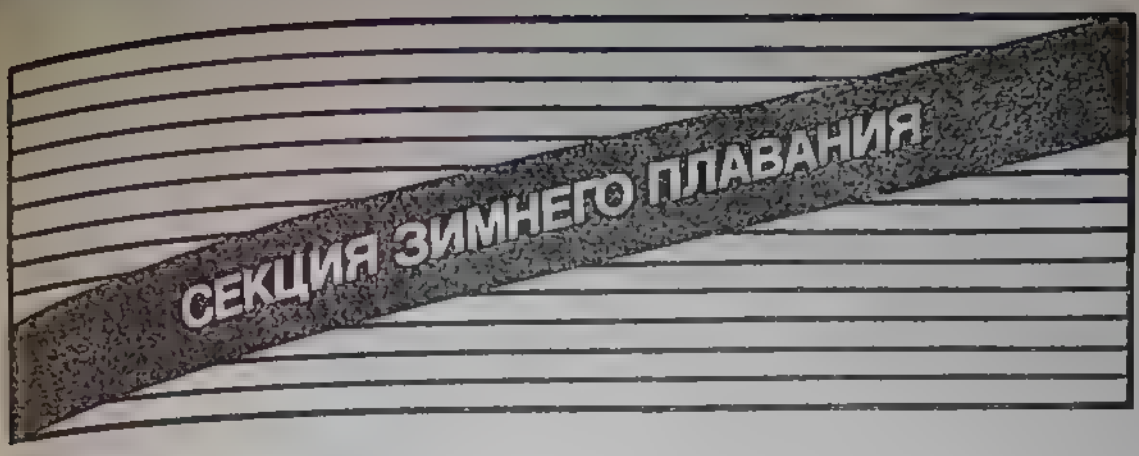
2. Положительные результаты дают только комплексные занятия: сочетание общефизических упражнений, гимнастики, оздоровительного бега с плаванием и использованием природных факторов, которые должны проводиться круглогодично и только на открытом воздухе.

3. При проведении занятий необходимо исходить из основных гигиенических принципов: систематичности (не менее 2—3 занятий в неделю), постепенности, учета индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности, ведения активного образа жизни, соблюдения режима труда, отдыха и рационального питания.

4. Физические нагрузки должны быть индивидуальными и строго дозированными, особенно для лиц пожилого возраста и с отклонениями в состоянии здоровья.

5. Занимающиеся должны находиться под постоянным медицинским контролем и самоконтролем.

Никакие занятия недопустимы без тщательного медицинского контроля.




Морозно. Колючий ветер сыплет в лицо снежной крупой. В такой вечер посидеть бы с книжкой в кресле, прислушиваясь к ветру за окном, к шуршанию снежинок по стеклу. Тянет к покою, к домашнему уюту.

Но не все поддаются привычной инерции, не всех влечет такой досуг. К Комсомольскому озеру, грустно опустевшему, заснеженному и скованному льдом, с купальными костюмами в сумках и саквояжах в пургу и в ненастье спешат любители зимнего плавания.

К услугам купальщиков здесь не целый бассейн, а лишь просторная прорубь, к которой прямо с веранды спускаются деревянные ступеньки: одна, две, три..., а дальше — темная подледная вода. Купайся, сколько хочешь, и не надо никакого абонемента. Снежинки кружатся в луче фонаря, освещающего веранду, падают в свинцовую воду, превращаясь в игольчатые льдинки, которые в пургу очень быстро забивают прорубь. Ее беспрерывно надо очищать, вычерпывая сеткой-сачком снежную кашу. В мороз прорубь мгновенно подергивается льдом. И все же спускаются по ступенькам по одному, по двое, группы «моржей».

Для кого купание — что-то вроде торжественного обряда, кто-то шутит, обменивается впечатлениями о воде. А вода то «обжигает», то «колется», а то словно бы и теплая (это при +1°!). Одни бодро спускаются к воде и, окунаясь, улыбаются (так чаще купаются женщины), другие идут к проруби с обреченным видом (и не очень-то хочется, да — что делать? — надо!). Есть такие, что относятся к себе нежно, щадяще, вылезают, едва окунувшись, а иные не спеша проплывают всю про-

рубь. Кто-то после воды сразу отправляется в раздевалку, а кто, окутанный облаком пара, разминается на веранде, делает самомассаж.

Нередко к проруби съезжаются запоздалые лыжники, смотрят, как «чудят» оригиналы.

А чудачество ли это купание? Что заставляет людей брести по заснеженной целине к проруби, разминаться, но колено увязая в снегу. Можно ли привыкнуть к холоду? И что притягательного в подледной воде?

О сути этого вида физической культуры известно немногое. Мало кто знает, например, что белорусские любители зимнего плавания систематически занимаются беговой подготовкой, что «моржи» дружны с водой все 12 месяцев в году. Но замечают их только зимой: люди в купальных костюмах на снегу как будто выделяются из ряда вон выходящим. Поэтому и представление о «моржевании» одностороннее — только о зимнем плавании.

## «Старший класс»

Секцию [illegible] называют старшим классом школы [illegible]. Правда, возник «старший класс» [illegible] «младших» — группа закаливания, [illegible] на базе Дворца водного спорта.

Создана [illegible] инициативе тех, кто впервые «моржевал» в одиночку, но стремился передать многим открытые для себя секреты оздоровительной силы движения, воздуха, воды. «Моржом»-одиночкой начинал много лет назад и Р. Г. Жбанков. «Ветераны» секции вспоминают, что первый призыв к объединению он написал на снегу у проруби рядом со следами босых ног, оставленными кем-то до него: «Кто ты? Давай купаться вместе!». Послание дошло по назначению, на него откликнулось сразу несколько человек. Стали «моржевать» сообща, а затем решили, что зимнее плавание может стать действенным средством оздоровления в условиях массовой спортивной организации.

И вот осенью 1963 г. в Минске официально зарегистрирована первая в нашей республике секция закаливания и зимнего плавания. По решению Минского городского Совета спортивных обществ

и организаций секцию закрепили за существовавшим тогда Минским областным советом ДСО «Красное знамя». Секции были выделены открытый бассейн на Комсомольском озере и штатный тренер, предоставлены раздевалки в неотапливаемом деревянном сооружении на побережье, которые успешно служат любителям зимних купаний и сегодня.

Вскоре секция разработала свой устав, памятку по закаливанию, методическое руководство по проведению занятий. Радио и телевидение дали информацию о ее целях и задачах. Секция быстро приобрела популярность у горожан и стала известной за пределами республики: иногородние любители зимних купаний стали обращаться сюда за опытом работы и методической помощью.

Оздоровительная программа этой массовой спортивной организации включает обязательную общефизическую подготовку, бег, ходьбу на лыжах. Ну а купание — это заключительная водная процедура после тренировки на суше. Конечно, купание в ледяной воде — более «острая» водная процедура, чем домашний душ, обливание, обтирание, но зато и более эффективная по воздействию на организм. Это хорошо ощущают сами купальщики, подтверждают и медики.

Заразительную силу большого спорта знают все. Болельщикам он дарует радость сопереживания при виде спортивного поединка, воодушевляет их примером борьбы, дает кумира-борца. Но даже самое яркое спортивное зрелище, самое острое ощущение и сопереживание не может заменить собственной физической активности. Секция закаливания и зимнего плавания предложила людям разного возраста напряженную программу движения на воздухе в любую пору года и закаливание природно-климатическими факторами.

Те, кто поступал в эту секцию полтора десятилетия назад, не «учился» в «младших классах», а начинал действовать по программе-максимум. Суровая закалка с самого начала помогла многим и многим оставаться в строю долгие годы.

Секцию посещают врачи, педагоги, научные работники, преподаватели вузов, рабочие, военные, пенсионеры. Все «моржи» считают, что занятия физкультурой и закаливание повышают работоспо-

собность, дают дополнительную энергию окрепшим мышцам и освеженному тренировкой мозгу, помогают ощущать жизнь полней, оптимистичней.

Хорошее самочувствие — это очень много. Но субъективной оценки состояния своего здоровья мало. Поэтому все члены секции находятся под медицинским наблюдением. Обязательно раз в год они проходят осмотр в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере. С учетом здоровья занимающихся тренер определяет индивидуальную нагрузку. Медсестра измеряет пульс, давление до и после купания.

Хорошее здоровье — это не только отсутствие болезней. Это такое состояние, когда человек способен развивать наибольшую активность — трудовую и общественную.

Обычно физически активный человек хорошо владеет собой, обладает высоким коэффициентом полезного действия. Известный летчик-испытатель Г. Массолов утверждал: «...спортивные упражнения [illegible] рабочеспособность, способствуют развитию таких ценных [illegible], как острота ума, пытливость, энергия, острота реакции... Сомневаюсь, чтобы были [illegible] профессии, где бы не потребовались эти качества».

## В ДВИЖЕНИИ — ВЕСЬ ГОД

До массового купального сезона еще далеко. Пустынно в приозерном парке. Лишь группа людей в легких тренировочных костюмах пробегает по аллеям, а затем разминается на площадке. Пробежка по кругу, выпады, приседания, прыжки, наклоны, снова пробежка. От занятия к занятию повторяются упражнения классические, давно знакомые, периодически разучиваются новые. Такая тренировка продолжается целый час. Редкие прохожие с любопытством наблюдают.

— «Моржи» тренируются, — говорят одни.

— При чем тут «моржи»? — возражают другие. — «Моржи» в проруби резвятся, а у нас весна на дворе.

Однако это действительно «моржи», а точнее те,

кто занимается в Минской секции закаливания и зимнего плавания. Что касается купания зимой, то это лишь сезонный элемент их физкультурно оздоровительной программы, рассчитанной на круглогодичную тренировку.

...От разминки до купания — большая дистанция. Еще предстоит пробежать 2, 3, 4, а то и 5 километров (в зависимости от возраста и степени подготовки). С каждым годом все больше можно видеть бегунов в парках и скверах, на стадионах и просто на улицах. Минские «моржи» предвосхитили это массовое увлечение много лет назад. Бег стал узаконенной частью их общефизической подготовки с момента создания секции. Тогда еще бегуны на улице были в диковинку, и нередко прохожие с удивлением оглядывались на группу бегущих. Бывало, что кто-то не слишком остроумно шутил в их адрес или бросал короткое: «Сумасшедшие!».

Но что значит обидная реплика по сравнению с тем ощущением, сиюминутным и долгодействующим, которое дарует бег? Бег удачно компенсирует недостаток физической активности в повседневной жизни.

Прогресс в технике, в организации труда не только снижает потребность в работе мышц, но и повышает ответственность работающего. Нервное напряжение на рабочем месте все возрастает. Во что может обойтись ошибка диспетчера на транспорте, проектировщика? А как трудится телефонистка, шофер, редактор, корректор? Все это труд, связанный с малой подвижностью и большим эмоциональным напряжением, после которого просто необходима нервная разрядка, движение, физическая активность.

К сожалению, упор в пропаганде закаливания именно на экзотическую прорубь не дает полного представления об оздоровительной программе секции и отпугивает многих, кто с пользой для здоровья мог бы заниматься физкультурой в секциях закаливания, начиная с разминки, пробежки, с теплых летних купаний, постепенно приучая себя к умеренным холодовым нагрузкам.

Само по себе купание — могучее лечебно-оздоровительное средство. Даже короткий его курс во время летнего отдыха благотворно сказывается на

состоянии здоровья, укрепляет нервную систему, улучшает самочувствие. А у «моржей» этот курс продолжается все двенадцать месяцев. Разумеется колебания в температуре воды за такой практически нескончаемый купальный сезон очень существенны. Соответственно и ощущения от купания различны.

Медики утверждают, что зимнее плавание — это не просто способ закаливания, а один из сильнейших физиологических методов воздействия на организм. Ведь организму от природы дано замечательное свойство — сопротивляться вредным факторам, используя собственные защитные ресурсы. Необходима лишь максимально активная позиция.

Зимнее плавание и требует от человека такой максимально активной позиции, усилия над собой, постоянной тренировки, а тем самым помогает [illegible], сохранять высокий уровень работоспособности и совершенствовать интеллект.

## [illegible] ЭМОЦИЯМ...

[illegible] врач заметил, что веселые [illegible] выздоравливают. Да, не все оптимисты [illegible] заботны от природы. Кроме того, и [illegible] ставит человека в ситуации, когда бы[illegible] Но потребность в положительных эмоциях [illegible] ощущает всегда.

Испытанный способ веселья — хмельное застолье — не всех устраивает. К тому же оно нередко коварно перерождается в источник эмоций, способных испортить праздник, отравить отдых, да еще и лишает здоровья.

Как и где получить заряд положительных эмоций, развлечься, с пользой для здоровья отдохнуть?

Предлагают новые традиции проведения праздников, семейных торжеств, просто досуга; вспоминают старинные народные игровые сюжеты, где все участники, и старые и молодые, имели свои роли и особенно ощущали праздничный подъем, потому что действовали. В основном то были сельские забавы на природе. В каком-то варианте они сохранились на селе и сегодня.

Желание проявить себя, принять участие в торжестве не в качестве зрителя, а в качестве действующего лица живет и в горожанине, особенно если его работа связана с неподвижностью и большим нервным напряжением.

Немалая доля успеха и популярности секции закаливания заключается в том, что она стала для людей местом проведения досуга и даже праздника. Повседневные тренировки — это не только физическое усилие, но и эмоциональная разрядка. Переодевшись в спортивные костюм и обувь, каждый становится более подвижным, оживленным, раскованным. В напряженном ритме занятий живее и острее воспринимается природа: по-особому бодрит снег и морозный воздух зимой, радуют птичий щебет и свежая зелень весной, еще ярче кажется лето, легче переносится осеннее ненастье. Купание также вызывает эмоциональный подъем и веселье.

А торжественные тренировки — это праздник, в котором все «моржи» — действующие лица. Дни Советской Армии и 8 Марта секция отмечает на озере. Занятия проводятся как обычно — разминка, бег, купание, но при свете дня (а не в сумерки или в темноте, как это бывает после работы поздней осенью и зимой), в присутствии зрителей и родственников, которые приходят поглядеть на заплывы. Праздничные тренировки особенно эмоциональны, красочно оформлены, включают элементы парада. Им всегда сопутствуют торжественное построение, массовость, более продолжительное купание (участники заплыва по традиции одолевают всю «вырубленную» дистанцию). «Моржи» умеют разыграть у проруби шуточный сюжет, доставить удовольствие себе и зрителям.

После активного действия — традиционное чаепитие. Такое оформление «праздников на воде» всем по душе.

## «МОРЖИ» О СЕБЕ

Идет ли дождь, метет снег, трещит мороз — тренировка не отменяется. Регулярность, ритмичность занятий, достаточная физическая нагрузка — обязательные условия подготовки к зимнему

плаванию. Припадая к животворному источнику — природе, «моржи» стремятся сохранить хорошую физическую форму, укрепить нервную систему, повысить работоспособность, закалить волю. Не может не импонировать такое активное созидательное отношение к собственному здоровью.

**Я. Г. Позин** (1938 года рождения, начальник отдела завода «Термопласт»). Я приобщился к ледяным купаниям очень давно — в 1963 году. Был я тогда молодым, только окончил институт. Увлек меня своими разговорами о пользе закаливания приятель-«морж», а тут еще и объявление о наборе в секцию на глаза попалось. «Буду «моржом»,— подумал я и сдержал данное себе слово.

Считаю полезным весь наш оздоровительный комплекс — разминку, бег, купание, спортивные игры. Особенно, конечно, предпочитаю купание в ледяной воде. Смелее нужно пропагандировать работу секции. Ведь есть в правдивом рассказе заразительная сила, способная увлечь других, помочь и им укрепить здоровье. Я, например, привел в секцию троих новичков, и все они «прижились», увлеклись закаливанием, занимаются им долгие годы.

**Э. В. Клесова** (1932 года рождения, доцент БГУ, кандидат философских наук). Преподавательская работа в вузе требует больших жизненных ресурсов. А щедрый источник энергии у нас один — природа. Только прийти на озеро, погулять по парку, полюбоваться восходом или закатом — это уже многое, особенно для горожанина. А ведь мы в секции общаемся с природой в движении, и это самый животворный контакт. Годы занятий в секции мне дали очень много. Я укрепила нервную систему, окрепла физически, значительно легче справляюсь с рабочей нагрузкой, нахожу ресурсы для творчества. Удивительному и целебному для человека союзу с природой я посвятила свою книгу «Природа и человек». Естественная потребность в движении, в общении с природой живет в каждом человеке, просто не каждый это осознает.

**С. И. Турецкий** (1947 года рождения, инженер). В секции зимнего плавания занимаюсь с 1981 года. Меня, представителя сидячей профессии, занятия в секции привлекают возможностью размять мышцы,

провентилировать легкие, ощутить радость движения и тот мышечный бодрящий заряд, который несет каждая встреча с холодной водой. Но это не все. Как мастер спорта по туризму я во время занятий решаю задачи общефизической подготовки. Действительно, эмоциональная, под руководством опытного тренера проводимая гимнастика, плавание и особенно длительный бег, нагрузку при котором можно варьировать в самых широких пределах в зависимости от уровня подготовки,— самые простые и в то же время наиболее эффективные тренировочные средства для воспитания совершенно необходимых спортсмену-путешественнику качеств: гибкости, ловкости, выносливости. А учитывая, что занятия в любую погоду проводятся на открытом воздухе (обычен у нас, например, десятикилометровый кросс под дождем или снегом), можно говорить и о воспитании волевых качеств.

Особенно хочется сказать о закаливании. Я специализируюсь в лыжном и горном туризме. Без хорошей закалки совершать многодневные переходы в горах и тундре немыслимо. Туристу знакомы снег и ветер, холодные дожди и до костей пробирающие морозы. За годы занятий туризмом мне не раз приходилось стынуть в насквозь промерзшей или промокшей одежде, ночевать на снегу и даже проваливаться в ледяную воду. И все без каких-либо отрицательных последствий: выручала систематическая закалка — привычка ходить в легкой одежде, не бояться ветра и сквозняков, любовь к холодной воде и вообще ко всяким водным процедурам. С бюллетенями по этой причине я также почти незнаком.

**Г. И. Золотницкий** (1947 года рождения, инженер). Практически, как говорят врачи, здоров и никакими недугами не страдаю (и не страдал). Работаю руководителем группы в институте Белместпромпроект. А это значит, что весь рабочий день — все 8 часов — сижу на рабочем месте.

На озеро, в секцию зимнего плавания, меня привела мама и тем самым открыла для меня (как и ранее для себя) полный чудес мир, имя которому — физкультура.

Чудеса начались с того, что я бросил курить (прежде пытался бросить на протяжении 10 лет

несколько раз и все безуспешно). Затем пропала постоянная раздражительность. Потом... Нет, передаваем тот комплекс ощущений, к которым с радостью прислушиваешься, возвращаясь с тренировки. Абсолютно все спорится, никакой хандры, лени, усталости. Словно крылья вырастают.

А какие люди рядом со мной! Единомышленники. Мы все здесь друзья-товарищи. Ученый и слесарь, врач и студент, инженер и педагог, мужчины и женщины всех возрастов — все, абсолютно все объединены желанием ощутить бодрящий заряд тренировки, движения, купания.

Где бы я ни был, с какими бы людьми ни сводила меня судьба, без устали занимаюсь пропагандой физкультуры. Не просто живописую и агитирую, а беру за руку (как и меня когда-то) и привожу в секцию на Комсомольское озеро.

Откройте для себя чудо — и не пожалеете!

**М. Б. Ефимова** (1928 года рождения, кандидат филологических наук, доцент). Для меня зимнее плавание ценно прежде всего теми мгновениями, когда ты душой сливаешься с природой. Во мне живет культ воды — холодной, освежающей. Она всегда неодолимо тянула к себе. В детстве нередко купалась до заморозков. Но к «моржам» примкнула только в возрасте 56 лет. Пришла в секцию закаливания и зимнего плавания, прямо скажу, не за романтикой, а в надежде на помощь — замучили гипертонические кризы. Лекарства приносили лишь временное облегчение. Поняла: чтобы сохранить работоспособность, не превратиться в постоянного посетителя поликлиник и больниц, нужно помочь организму.

...Лето сменила осень, вода становилась все холоднее: 7, 4, 2 градуса. А когда началась минусовая температура, озеро сковал лед, я буквально физически стала ощущать, как после купаний перестраивается организм: приятно вибрировал каждый мускул, горели щеки, появилась легкость в походке. Ночами вначале слегка знобило, но вскоре это прошло. Заметно повысилась работоспособность, улучшилось зрение, совершенно исчезло мучавшее меня покашливание. Нормализовалось давление, забыла об изнурявших ранее головных болях, о раздражительности, состоянии

подавленности. Даже ангины — злосчастные мои спутницы с детских лет — отступили.

Мне хочется сказать людям, с надеждой открывающим двери поликлиники: бороться с хворями лучше не при помощи таблеток. Конечно, не просто заставить себя выкроить время для занятий. Но ведь это время, отданное для здоровья, компенсируется тем, что ты не ходишь по врачам, не лежишь неделями в постели. А потом занятия превращаются в удовольствие, в потребность. Я, даже получив перелом, не прекратила их — спускалась в полынью, подняв загипсованную руку.

И конечно же, необязательно быть старым и больным, чтобы почувствовать живительную силу зимнего плавания. Я радуюсь за молодых людей — их в нашей группе большинство,— ведь они не просто будут здоровыми, но и приобщатся к великому таинству природы, станут более тонкими, чуткими, благородными.

**Л. В. Белоглазова** (1941 года рождения, инженер-технолог-химик завода «Эталон»). Со школьной скамьи любила физкультуру. В детстве жила в деревне и всегда с радостью участвовала в районных и областных соревнованиях по плаванию и лыжам. В институте тоже занималась плаванием.

Замужество, семья, дети со временем вытеснили из моей жизни увлечение физкультурой. Но, гуляя с детьми у озера,— живу в этом районе — я с завистью наблюдала за группой людей, которые занимались физкультурой под руководством преподавателя. Однажды осмелилась, подошла к нему и попросилась на занятия. Владимир Николаевич Лебедевич пригласил меня на следующую тренировку. Это было в апреле. Так неожиданно для себя стала «моржом», ведь группа, в которую я «влилась», состояла в секции зимнего плавания.

Получаю от занятий огромное удовольствие — и моральное, и физическое. Возвращаюсь домой легкая, одухотворенная, подтянутая, с поющей душой, прекрасным настроением, заряженная энергией. Люблю чувствовать радость в своем теле, мышцах. Тренировки снимают нервную нагрузку.

Дети очень приветствуют мои занятия. Иногда, если я нахожу уважительную причину, чтобы не пойти в школу закаливания, они меня отправляют.

Муж к моему увлечению относится равнодушно, ему больше по душе, чтобы я оставалась дома, а не спешила на озеро. Но меня это не останавливает. Теперь я «морж» навсегда. Это уже не увлечение. Физкультура стала моей потребностью, необходимостью, частью моей жизни.

## ИЗ ДНЕВНИКА «МОРЖА»

*5 ноября 1968 г.* С лета до середины октября купалась в озере, а после этого уже не смогла расстаться с холодной водой. Прошла медосмотр в физкультурном диспансере и пришла в секцию.

Раздевалка холодная, неотапливаемая, но все-таки — крыша над головой. Перед купанием — разминка и бег. Вышли во двор. Земля под ногами уже прихвачена морозцем. Пробежка по кругу, потом упражнения, снова пробежка и опять упражнения. Упражнения простые, знакомые со школы, но в очень быстром темпе. Стало тепло и уютно на осеннем ветру, а потом — жарко, беззаботно и весело, как на школьном уроке физкультуры.

После разминки отправились на дистанцию по измеренной трассе на 3 и 2 километра. Сначала бежим большой группой. Очень красиво впереди бежит тренер Виктор Георгиевич Земцов. Плавно. Равномерно. Все бегут нога в ногу. Даже дышат все в одном ритме. Удивительно, каким вкусным кажется морозный воздух во время бега. Тело чувствует через легкий костюм ноябрьский холод, а изнутри тепло от движения. Всех нас, как детей, радует движение. Почему же мы с годами уходим от этой естественной радости?

До Парковой (пр. Машерова.— *Ред.*) добежали все вместе, а оттуда сильная группа (тренер и молодые мужчины) продолжила бег по магистрали, а я со «слабенькими» повернула назад, к базе. Бежать обратно было нелегко. Не хватало дыхания. Местами шла, чтобы отдышаться. Вернулась на базу запыхавшись. В раздевалке женщины говорили только о купании. Чувствуется, что это основной ритуал.

Я проплыла весь бассейн дважды, вдоль и поперек, привычка к холодной воде у меня есть.

Зашлись руки и ноги, но это меня не пугает, одеваться предстоит в раздевалке. Комплексная тренировка с упражнениями и бегом оставила удивительное ощущение. Это чудо, что можно создать такую благодать из воздуха, из темной озерной воды, из движения.

Буду выкраивать время и ходить на тренировки. Теперь-то я не остановлюсь и перед ледяной водой. Из секции я никогда не уйду!

*15 декабря 1968 г.* Сегодня в женской раздевалке шумно, многолюдно. Выпал пушистый снег, и взрослые люди радуются ему, как детишки. Удивительно естественны, раскованны здесь все. Отвлекаются от повседневных хлопот и забот, едва переодевшись в спортивные костюмы.

А может, это предчувствие тренировки? Есть такое ощущение, словно клетки организма знают, что́ последует за приходом сюда, на побережье, за переодеванием. Мы еще не упражнялись, не бегали, не купались, а уже хорошо...

Выходим на построение на веранду. Заметенные снегом ступеньки сбегают к проруби. В белоснежном обрамлении вода кажется абсолютно черной. Торжественно звучит приветствие тренера, веселее, чем всегда, отвечают ему «моржи». Чувствуется, что наступил сезон «моржей» — настоящая зима.

На разминку бежим вслед за тренером на побережье. Снегу — по колено. Единственное светило — полная луна. Долго бегаем по кругу гуськом, утаптывая дорожку. Сразу же промокают кеды, но от движения и азарта тепло и весело.

В этот вечер тренер превращается в затейника. Он все время дробит группу на пары, тройки, четверки, восьмерки. Группки перетягивают друг друга, выталкивают из круга, пары сплетают руки в «мостик» и носят третьего. Время бежит быстро, а движение заставляет забыть обо всем.

На секунду выбиваюсь из ритма тренировки и смотрю на разминку как бы со стороны, глазами постороннего наблюдателя. Как бы расценил он это «игрище» на пустынном берегу при луне?

Возвращаемся с пробежки усталые. Мысль о предстоящем купании в темной подледной воде вызывает озноб. Но... купаться хочется.

Первый раз спускаюсь к воде по притоптанно-

му, по рыхлому и мягкому снегу, что куда приятнее, чем по жесткой, промерзшей земле.

Ожидаю, пока из проруби поднимется на помост порозовевшая, как после парилки, «моржиха», и ступаю в лото холодную воду одной ногой, другой... Раздумывать некогда, позади выстроились цепочкой десятка полтора купальщиков. Окунуться страшнее всего. Кажется, что сердце остановилось, замерло. Но я все же живая и энергично плыву вдоль ледяной кромки и обратно (это метров тридцать). Дышится легко, и тело чувствует не только холод, но и особую бодрящую остроту ледяной воды. Только сильнее, чем просто в холодной воде, в проруби «заходятся» кисти рук и стопы ног. Делаю еще несколько энергичных гребков руками на выходе перед поручнями и не спеша выхожу на ступеньки.

И опять под ногами мягкий и скользкий первый снежок. Как легко дышится, как тепло изнутри и как хорошо жить на свете! Интересно посмотреть после купания на тех, кто «там». Пусть улыбаются, пусть не спешат выходить, я-то знаю, каково им. Но знаю и другое: их ожидает удивительное возвращение.

Иду с озера довольная. Теперь-то смогу купаться практически всегда и везде. Холоднее воды, чем ледяная, не бывает. Словом, купальный сезон — весь год!

*25 февраля 1969 г.* Приятно после вечерних тренировок выкроить часок и позаниматься при свете дня в субботу. Группу в 13 часов ведет Виталий Григорьевич Дорский. У него своя методика. Для начала он дает нам дыхательные упражнения, а затем уводит бегом подальше от базы. Всякий раз тренер ведет нас по новой трассе, по дорогам, дорожкам и тропинкам, протоптанным в снегу приозерного парка, а то и по свежему снегу.

Упражнения делаем попутно, по ходу, каждый раз на новом месте, используя деревья, скамейки, перила веранды. За час тренировки несколько раз чередуем бег и упражнения.

Сегодня бегали прямо по озеру. Местами лед свободен от снега и совершенно прозрачен, под ногами видно все подводное царство.

День выдался яркий и солнечный, как предвестник марта.

Тренер щедро дает нам упражнения парные и групповые. Наклоны, приседания и танцевальные шаги — все это в быстром темпе, взявшись за руки или обнявшись за плечи. В этом общем ритме нельзя быть медлительным, расслабиться, работать вполсилы. А после упражнений бег, и так снова и снова.

При всем моем восхищении и солнечным днем, и волевым напором тренера нескончаемый каскад упражнений и беспощадный марш-бросок вызывают протест: «Не слишком ли?!». Последний отрезок едва выдерживаю, но стараюсь не отрываться от группы сильных бегунов. Поэтому на базу прибегаю на пределе. «Нет,— думаю,— в эту группу мне ходить не под силу. Зачем такое самоистязание?»

Купаться иду разгоряченная тренировкой (не люблю остывать). Купание в проруби в солнечный день — это как подарок судьбы. Словно в воде, освещенной солнцем, происходит таинственный животворный процесс. Усталости как не бывало, ее смыла «живая вода». Знаю, что ощущения бодрости и прилива сил после напряженной тренировки мне хватит и на следующий день.

*28 ноября 1976 г.* Самое неприветливое время для занятий — это предзимье. К началу тренировки, пока не выпадет снег, в парке темень: черная земля, черные деревья, черная вода. Занимаемся при отблесках огней вечернего города.

Бежим дистанцию вдоль озера, мимо спасательной станции, вслепую — по памяти — огибая лужи на пути. От плотины до Парковой магистрали — по освещенной улице. Здесь ходят люди, движется транспорт и бежится веселее. Назад — тем же путем. К моменту купания на озере единственные обитаемые места — это наша база да спасательная станция.

Спускаюсь к свинцовой в луче фонаря воде и думаю, что купание для нас совсем не то, что для всех добрых людей. Обычно купальщики ценят в воде только ее нежную ласкающую теплоту.

Заставляю себя окунуться в пронзительно холодную воду. Холод через несколько секунд стано-

вится привычным. Но, отсчитав 60 секунд плавания, вылезаю. Делаю небольшую пробежку по веранде, чтобы продлить процесс закаливания и просто порадоваться своим ощущениям.

*15 августа 1977 г.* После длительного тепла, хоть и с дождями, сегодня выдался прохладный, ветреный день. По песчаным дорожкам бегут ручьи. Вода в озере серая, мутная. Как и обычно в ненастный день здесь пустынно. Ничего не изменилось за те 10 лет, что я «прописана» на побережье. Только редкие оригиналы рискуют купаться в ненастье.

Время раннее, и я не заворачиваю на базу, где удобно раздеться под крышей и оставить одежду в раздевалке. Утром обычно купаюсь в любом месте, где меня привлечет красота побережья. Впрочем, «чувство гнезда» тянет меня чаще всего к одному месту. И сейчас выбираю травянистый участок пляжа между камнями под ивами.

Разувшись, чувствую холод мокрой травы, а переодевшись в купальник, ощущаю по-осеннему пронизывающий ветер. Но легкая разминка и непродолжительная пробежка быстро и надежно согревают перед купанием.

Покрытая рябью мелких волн вода удивляет своей теплотой. В ней хочется спрятаться от холодного ветра и дождя. Плаваю в серой воде под холодным дождем и радуюсь, что и озеро, и побережье в моем распоряжении. Как легко смыл дождь, сдул ветер и испугало первое похолодание всех, кто еще несколько дней назад оккупировал каждый клочок пляжа.

А что изменилось за считанные дождливые дни августа? Даже вода не остыла в озере. Как легко люди отреклись от живительной процедуры купания, которая бодрит и заряжает энергией лучше в прохладный, а не в жаркий день.

Чтобы окунуться в проруби или в осенней воде перед заморозками, действительно нужно преодолеть «холодовой барьер», испытать сначала стрессовое ощущение, а затем уже бодрящее послекупальное.

Но чтобы окунуться в неостывшей августовской воде, достаточно только преодолеть собственную инертность. Что за радость полной грудью вдохнуть

промытый дождем воздух, искупаться, а потом, удивляясь, ощущать, как разительно изменилось настроение, словно смыты водой все заботы!

Одевшись, возвращаюсь домой. Шум листвы, звуки дождинок — все радует. Оглядываюсь на серую гладь озера с благодарностью: это купание — словно праздник, который всегда со мной. Ведь вода — озеро, река, горный ручей, море, океан, наконец, — есть везде.

*1 января 1979 г.* И снова зима. Одиннадцатая. Вчера последний раз искупалась в уходящем году, сегодня — первый раз в наступившем. К воде пробирались по глубокому мягкому снегу, который еще не успели расчистить с утра, барахтались в проломе тонкого льда, подернувшего прорубь за ночь.

Как и 10 лет назад, ледяная вода, прежде чем взбодрить, «обжигает», от нее захватывает дух; окунувшись, делаешь усилие, чтобы задержаться в купели. Через несколько секунд состояние становится привычным, можно и поплавать. Сегодня — это гребки руками на месте. А обычно проплываю всю прорубь туда и обратно. Такой заплыв укладывается в полминуты. Дольше задерживаться в ледяной воде не рекомендуется.

Всякий раз зимнее купание требует усилия над собой. А стоит ли его делать? И у меня (правда, очень редко) такое сомнение появляется. Конечно, это случается только до купания, особенно если пропустить занятие, два, три, в промозглое ненастье, в сильный мороз, когда к тому же плохо себя чувствуешь, переутомлен, настроен минорно. Идешь купаться с сомнением: так ли неотвратимо нужна эта процедура? Но после купания — сомнений уже никаких! Сразу же получаешь ответ, что усилие над собой перед купанием не напрасное.

Прилив особого внутреннего тепла, ощущение бодрости и свежести — это еще не все. Кажется, что преображается мироздание. Становятся маленькими и уходят невзгоды, которые до этого заслоняли все вокруг. Живее и оптимистичнее воспринимается все окружающее, словно совершилась быстрая эффективная «промывка» организма. Чувство этого чудесного обновления возникает всегда, после каждого купания.

Не проходит бесследно и усилие над собой, помогающее преодолеть холодовой барьер. Оно помогает выработать волевой контроль и самообладание.

Особенно хороши тренировки в утренние часы, заряд бодрости тогда — на весь день.

Много было их за 10 лет — и зимних и летних купаний, тренировок, общений. И я не знаю лучшей формы отдыха и лучших эмоций, чем те, что дарит нам секция. С тех пор как я стала «моржом», легко переношу сюрпризы погоды, по-особому люблю зиму (даже мокрая метель не раздражает, а радует). Летом меня не огорчают ветры, дожди, похолодания. Ведь я всегда могу купаться и получать от этого удовольствие.

*14 ноября 1983 г.* К базе ведет все та же неосвещенная тропа, что и 15 лет назад. Но приозерный парк не так пустынен, как прежде.

То обгоняют, то вырываются навстречу из темноты группы бегунов. Среди них немало юношей и девушек, подростков, детей. Питомцам сверкающего огнями спортивного комплекса «Динамо» нужны кроссы, воздух, природа. Как, впрочем, и бегунам из группы здоровья, которых явно прибавилось в окрестностях озера. Никого не пугает темень, бездорожье, ненастье.

Уверена, что внесли свою долю в пропаганду физкультуры те, кто занимается в нашей секции.

Бег и разминка на виду у живущих в приозерных кварталах, телерепортажи о заплывах — живая агитация за активный режим движения, плодотворный эксперимент, который длится уже два десятилетия.

Все так же секции закаливания предоставлены раздевалки в помещении гребной базы. Как и прежде, в нашем распоряжении пролив озера между берегом и островом напротив. И, как и много лет назад, нелегко выкроить время, чтобы сделать по пути с работы «крюк» к озеру: одолевают волнения прожитого дня, влекут домашние дела, неотвратимо преследуют нерешенные вопросы.

Но стоит вырваться из круга помех — врачует уже дорога к озеру, полная луна в холодной синеве неба, мерцание огней на воде, целеустремленная ходьба навстречу тренировке.

В последнее время апофеозом движению прозвучало множество монологов и диалогов в радио- и телепередачах, со страниц газет и журналов. Сегодня поклонникам активного движения не нужно доказывать свою правоту. А вот водная процедура, ради которой мы жмемся к озеру и в предзимье, и в лютую зиму, по-прежнему остается запретной зоной. Кое-кто категорически отрицает эту «крайность», кое-кто предостерегает против усилия через «не могу», против резкого ощущения дискомфорта.

Не будем оспаривать инакомыслящих. Но стоит вспомнить, что именно через «не могу» каждый покоряет собственную высоту. Кто-то через «не могу» пробегает первые в жизни 500 метров трусцой. Кто-то и в пургу, и в ненастье через «не могу» преодолевает намеченную беговую дистанцию вопреки помехам и дискомфорту.

Преодолевать, совершенствуя себя, помогает и купание. Даже непродолжительное «подключение» к воде и холоду дает яркий эмоциональный заряд, аккумулирует энергию, а значит, помогает жить и трудиться.

*10 декабря 1987 г.* Почему же так непоследовательно ведется пропаганда физической культуры: то обсуждается, то декларируется, то предается забвению эта вроде бы животрепещущая тема?

Не потому ли, что решительно никому не нужны выносливые, крепкие, излучающие энергию, владеющие хотя бы элементарными приемами физической профилактики, не болеющие, не «бюллетенящие». В равной мере как и непьющие, некурящие, как инициативные, исполненные творческих идей, как обладающие чувством собственного достоинства — живые факторы производства...

Похоже, социальный заказ на такой контингент общество еще не сделало. Даже командирам производства требований жесткого личного режима и надежного уровня здоровья никто не предъявляет.

А выступления разного рода ответственных за бурное внедрение физической культуры в быт на тему о резервной мощи физкультурной профилактики, о том, сколько миллиардов рублей общество сэкономит и какое астрономическое количество продукции производство сможет — дополнитель-

но! — выдать, если все и вся приобщатся к физкультуре и обретут всестороннюю закалку, сегодня уже никого не увлекают и не мобилизуют.

К тому же существующая система социального страхования делает любого хозяйственного руководителя абсолютно безразличным к идее надежного уровня здоровья руководимого им коллектива. Хорошо, если руководитель владеет азбукой физической профилактики, знает ее вкус и верит в ее силу. Если он сам искрит энергией, он будет влиять и на подчиненных.

Увы! Довольно часто руководители не слишком здоровы, курят, выпивают и испытывают нескрываемую антипатию к ни к чему не обязывающим циркулярам и предписаниям о внедрении физкультуры, развитии спорта и об укреплении их материальной базы. При таких обстоятельствах общество имеет то, что заказывает. А ответственные за развитие физкультуры продолжают сладко грезить о дополнительно произведенной продукции.

Появилась и такая оригинальная пропаганда оздоровления, как жесткое требование... не оплачивать больничные листы. Требование это время от времени излагают в печати убежденные в том, что заслон заболеваемости можно поставить насильственным приобщением к физкультуре и закаливанию тех, кто часто «бюллетенит».

Нет, я уверена, решительно нигде насилие успехов обществу не сулит. Искренность, добрая воля, взаимопомощь, но не насилие способны принести успех в развитии истинной массовости физкультуры. Именно в искреннем порыве поделиться достигнутым, обретенным — успех многих клубов, групп, популярных секций, где в роли «искрящей» личности охотно выступают добровольцы, готовые поделиться опытом, помочь другим, поддержать начинающих. Иногда людям достаточно заметки в печати, а то и одного абзаца или даже строчки, если в них раскрывается то, что надежно постиг для себя автор, во что он верит, за что страстно ратует.

Приобщившись к занятиям в секции закаливания два десятка лет назад, я поборола первоначальную скрытность и тоже рискнула выступить в печати с рассказом о нашей, хоть и экзотичной, но

фактически общедоступной программе движения на открытом воздухе в любое время года. После опубликованных в разных изданиях заметок «Мы — моржи», «Человек в проруби», «В движении весь год» появились и у меня свои «крестники». С верой в необходимость посильной пропаганды физической активности приняла я участие в создании книги «Учись быть здоровым». Не сомневаюсь, что если не школу, то группу закаливания под силу создать инициативному и энергичному человеку, воспользовавшись описанными опытом и программой, да и самой моделью школы закаливания. Верю, что созданная нами книга может сыграть роль импульса для одиночек. Бег, упражнения, купание в естественном водоеме доступны и благотворны для всех.

*1 сентября 1988 г.* У входа во Дворец водного спорта висят афиши, информирующие минчан о наборе в школу закаливания.

Наша секция зимнего плавания ничего и никому в открытом объявлении не сообщает. Впрочем, ее оздоровительная система и была позаимствована при создании школы закаливания два десятка лет назад. Организаторы школы отказались лишь от «крайности» — купания в естественном водоеме в пользу... сеанса плавания в открытом бассейне с подогревом воды.

Мы же в секции именно эту «крайность» считаем ударной частью своей оздоровительной программы и ни на что решительно ее менять не намерены. Последние годы мы тихо существуем у озера не столько под сенью школы закаливания, сколько в тени ее. И тем довольны.

У нас отапливаемые раздевалки —и это хорошо.

У нас есть тренер, консультант и инструктор в одном лице. И это отлично. Кроме как за очистку проруби, никому и ничего не платим.

Мы, «ветераны» секции, не очень-то распространяемся о своем скромном клубе под открытым небом, но очень дорожим им и блюдем его традиции. Новички к нам поступают стихийно, по собственному желанию или приходят в сопровождении родных и знакомых, которые сами посвящают начинающих в постигнутые на беговой тропе и в ледяной воде секреты.

Обычно новички легко включаются в программу активного режима и «прописываются» на побережье, кто на долгие годы, а кто на время. Полученные в секции навыки помогают им в дальнейшей организации собственного оздоровительного режима.

На западе, где пик интереса к пропаганде здорового образа жизни, закаливания, физической активности давно позади, а здоровый стиль жизни — норма, очень популярны научные исследования (скажем, о воздействии бега или плавания на организм), в которых анализируются процессы, совершающиеся в организме на уровне клетки или даже состояния молекулы. Люди с интересом внедряются в тайну того феномена, который позволяет им окрепнуть и изменить свое самочувствие и даже мироощущение.

Ну а воздействие холодной и тем более ледяной воды? В чем его таинство и загадка?

Пытливые исследователи установили немало интересного, что рождается в процессе контакта двух природных систем — живого теплокровного организма и ледяной воды. Общеизвестны такие следствия этого взаимодействия, как активизация обменных процессов, увеличение легочной вентиляции за счет углубления и учащения дыхания, увеличение потребления кислорода, более экономичный и совершенный процесс терморегуляции.

У закаленных людей меняется состав крови, увеличивается активность различных функций ее клеток, повышается иммунологическая реактивность организма, кожа приобретает бактерицидные свойства, вследствие которых попавшие на нее микробы быстро погибают. Холод ускоряет «круговорот» гормонов, активизирует тканевое дыхание.

После ледяной купели на месте следов, оставленных купальщиками на льду, обнаруживаются (с помощью чувствительных приборов) целые зоны «прожогов» льда, совпадающие с проекцией внутренних органов человека на стопе. Это свидетельство того, как резко раскрываются энергетические каналы внутренних органов под действием холодной воды. Купание устанавливает обмен между организмом и природой, тем более интенсивный, чем холоднее вода и закаленнее человек.

Можно заметить, что быстрее осваивают систему закалки-тренировки мягкие и добрые люди. Они обретают внутреннее спокойствие и радость в любом деле, легче переносят трудности, не подвержены стяжательству и не гонятся за ложными ценностями. Это то, что видно в долголетнем общении.

*1 сентября 1989 г.* Перечитываю использованные в первом издании страницы из дневника. Вроде бы и править нечего. Все верно. Но... эмоции отражены на подъеме. А радость и оптимизм не вызывают сопереживания, а значит, и доверия.

Вроде бы на бумагу «легло» то, что служит пропаганде. Но потому и отсвечивает рекламным глянцем.

На страницах дневника не отразилась человеческая жизнь «моржа», сложная, нелегкая, с невзгодами, без шансов на «стерильный» способ существования. Однако и при этом добавлю, что в любой сезон, в любую погоду тренировка помогает если не преодолеть, то резко ослабить стресс, переживание, усталость. Словно бы возродиться. Помогает даже «усеченная» тренировка (только бег, только упражнения или только купание), если времени критический дефицит. Вот и сегодня я только купаюсь в еще не остывшей сентябрьской воде. Корю себя, что — увы! — сдаю позиции. Стараюсь удержаться на минимуме физических и закаливающих нагрузок. Правда, почти не отступала в режиме от утреннего и вечернего холодного душа, чтобы не утратить закалки.

Ни одного рабочего дня не пропустила по болезни за последние 15 лет, то есть на том отрезке, который можно назвать предпенсионным. Не подсчитывала, что и кому я тем самым сэкономила и что дополнительно произвела. Но рада, что не обивала пороги поликлиник и чувствовала себя нормально.

Вера в чудодейственную силу физической профилактики помогла мне найти взаимопонимание с поклонниками и поборниками разных оздоровительных систем.

Мне пришлось благословить к изданию книгу Каролиса Динейки «Движение, дыхание, психофизическая тренировка», В. Верещагина «Физическая культура индийских йогов», М. Фадеевой «Найти здоровье». При полном взаимопонимании с К. При-

ходченко мы работали над книгой «Школа закаливания на дому», выдержавшей три издания.

С уважением отношусь к разным системам оздоровления, уверена, что каждый вправе выбрать для себя программу и режим по вкусу. Сама же остаюсь поклонницей оздоровительной программы секции зимнего плавания. Мне импонируют занятия не на стадионе, не в спортзале, не в кабинете лечебной физкультуры, а на природе, под открытым куполом неба, то звездного, то лунного, то темного, сеющего дождем или порошащего снегом...

Очень точно написал профессор В. Г. Верещагин: «Мечтая об универсальном средстве против всех недугов, человечество за многие века своего существования пережило не одно увлечение модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омоложения, но всякий раз очередная сенсация оказывалась развенчанной. Авторитет же физических упражнений не только не поколебался с древнейших времен, но и неизмеримо возрос. Сейчас уже общепринято мнение, что предупреждение большинства заболеваний можно с успехом осуществить путем повышения сопротивляемости к ним организма. Причем главным всегда была и остается естественная сопротивляемость, формирующаяся в процессе физической тренировки и закаливания.»

*26 октября 1990 г.* Сегодняшняя беговая дистанция — девяностая за последние три с половиной месяца почти ежедневных утренних кроссов с купанием «посередине» маршрута. Это мой личный реванш за утрату беговых навыков в последние годы, когда физические нагрузки были минимальными.

Выдержать такой ритм помог маршрут, проложенный в окрестностях города. Участок старинного тракта с вековыми деревьями, сельский пейзаж с голубеющей Свислочью, дорожка через лес, а затем тропа вдоль канала, ручьи, крохотные водопады, запруды, шум падающей из Дроздовского водоема воды — все это хочется увидеть и услышать каждое утро.

От июля к августу, от сентября к октябрю окружающее меняло краски, но все равно радовало глаз. И вот уже совершенно прозрачен лес, зеленеют лишь ельник да кое-что из подлеска. Зато октябрь-

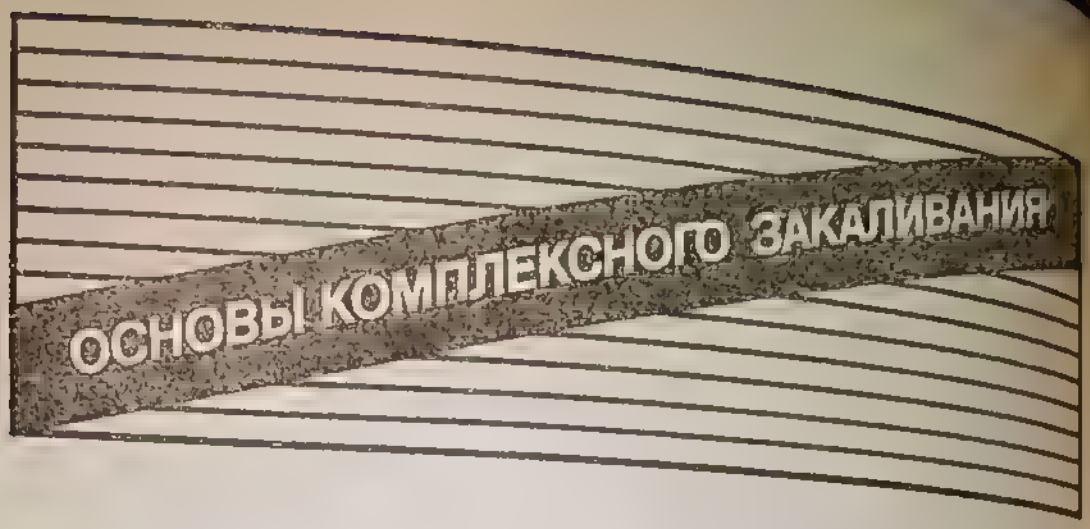
ский ветер, заморозки и ненастье помогают держать темп.

Довольно «острое» купание вынуждает прибавить скорость, чтобы согреться на обратном пути. И тотчас после тренировки, и в автобусе, и весь день дома остается ощущение притока пружинящей биоэнергии, которой так щедро делится с нами природа в живом энергичном общении.

Не каждому доступен утренний вариант тренировки. Но тем, кто уже на пенсии, стоит выйти на беговую тропу в любой живописной окрестности города.

Праздные разговоры о непостроенных пока стадионах и о грядущем щедром субсидировании массовой физкультуры никому и ничем не помогут в обозримом будущем, как и гипертрофированная политизация, граничащая с общественной истерией.

Ведь каждый человек — это микрокосмос, стоит прислушаться к себе и воспользоваться дарованной нам возможностью влиять на себя и меняться к лучшему.




## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ

Комплексное закаливание предусматривает систематические методически грамотные занятия физическими упражнениями в сочетании с закаливанием природными факторами — воздухом, солнцем, водой.

Особого внимания требует правильный подбор физических и закаливающих нагрузок. Необходимо, чтобы они были посильными, но воспринимались с некоторым трудом, ибо, как утверждает физиология, слишком малый раздражитель (в том числе и нагрузка) не эффективен, слишком большой — вызывает перенапряжение и падение работоспособности (а для больного человека опасна).

Приступая к тренировкам, следует учитывать индивидуальные особенности собственного организма и прежде всего меру его возможности воспринимать различные физические и закаливающие нагрузки, способность адаптироваться к их наращиванию. Это зависит от множества факторов: пола, возраста, наследственности, образа жизни, привычек, состояния внешней среды и др.

Руководителям же занятий (тренерам-преподавателям и методистам) знание индивидуальных особенностей каждого занимающегося в группе позволит обеспечить высокую эффективность занятий и исключить возможность неблагоприятных перегрузок.

Поможет в этом всестороннее медицинское обследование, а в процессе занятий — периодический врачебный контроль и самоконтроль, являющиеся особенно важными для лиц с ослабленным здоровьем и хроническими заболеваниями. При этом дол-

жна ставиться задача выявления нагрузочных рубежей, за которыми необходим отдых или переориентация на другие средства воздействия, исключающие повторение односторонних нагрузок.

Основными методическими принципами, обеспечивающими высокую эффективность тренировочных занятий, должны быть:

1) систематическое проведение тренировок (не реже трех раз в неделю);

2) правильный подбор исходных физических и закаливающих нагрузок и постепенное их наращивание с доведением до оптимального уровня, дающего необходимый оздоровительный эффект и стабильное его поддержание.

Особенно эффективны регулярные занятия комплексным закаливанием при соблюдении здорового режима жизни. Основой такого режима является правильно организованный распорядок дня, способствующий рациональной затрате энергии, снижению нервного напряжения и поддержанию высокой работоспособности. Распорядок дня обязательно должен предусматривать ежедневную интенсивную утреннюю зарядку, завершаемую холодовой водной процедурой (душ, обливание или купание), прогулку или пробежку на свежем воздухе. На выходные нужно планировать пребывание на лоне природы в состоянии повышенной двигательной активности.

Приступать к тренировкам можно не раньше чем через 2 часа после приема пищи. От них следует воздерживаться после значительного физического утомления, чрезмерного нервного возбуждения, бессонной ночи. В случае болезни тренировки следует прекратить, а приступая к ним вновь, необходимо снизить нагрузки так, чтобы они переносились без излишнего напряжения. Большие перерывы в тренировках снижают выработанные адаптационные возможности организма, поэтому не всегда бывает возможным восстановление ранее достигнутого тренировочного уровня, особенно лицами старшей возрастной категории.

В процессе совершенствования физической подготовки упражнения нужно постепенно усложнять, следя за тем, чтобы движения выполнялись правильно, легко, без лишнего напряжения (напрягать-

ся должны только мышцы, непосредственно участвующие в работе) и сочетались с дыханием и расслаблением.

Во время тренировок целесообразно пользоваться тренажерами, спортивными снарядами и специальными устройствами (особенно перекладиной, шведской стенкой и гимнастическими скамейками), а также простейшим спортивным инвентарем (гантели, скакалки, гимнастические палки, эспандеры, мячи) или любыми доступными предметами, способными их заменить.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие комплексным закаливанием включает проводимые последовательно общефизическую подготовку и плавание (закаливание водой).

В общефизической подготовке особое внимание следует уделять различным общеразвивающим упражнениям, элементам легкой атлетики и подвижным играм, максимально используя при этом природно-климатические факторы закаливания. В любую погоду занятия должны проводиться на воздухе. Во время выполнения физических упражнений в зависимости от погодных условий можно частично обнажать тело.

На каждый урок общефизической подготовки отводится 1—2 часа. Первые 15 минут нужно уделить организации занятия (построению, постановке задач, измерению пульса) и разминке.

Разминка — очень важный элемент урока. Она предназначена для приведения в оптимальное рабочее состояние легких, сердца, сосудов и мышц. Разминочные упражнения способствуют хорошему согреванию мышц, улучшению их эластичности, увеличению подвижности суставов, усилению кровообращения, должны быть простыми по исполнению, не вызывать большого физического напряжения и сочетаться с дыхательными.

Основная часть занятия по общефизической подготовке занимает не менее 30 минут. В нее включаются упражнения общеразвивающие, на развитие определенных физических качеств и

имеющие лечебно-профилактическую направленность. Обычно основная часть занятия проводится комплексно (например, сочетаются общеразвивающие упражнения со специальными и бегом) или с акцентированием внимания только на одном из видов физической подготовки (например, беге, ходьбе на лыжах, игре в волейбол и т. п.).

В завершение общефизической подготовки в течение 5—10 минут уместны дыхательные упражнения, наиболее легкие общеразвивающие и на расслабление, способствующие восстановлению дыхания, пульса и снятию утомления.

Плавание (закаливание водой) проводится сразу же после общефизической подготовки и фактически является ее продолжением. В этой части занятия усваивается и совершенствуется техника плавания.

Время на плавание дозируется: в открытом водоеме в зависимости от погодных условий и температуры воды (см. «Закаливание водой», с. 135), а в плавательном бассейне с регулируемой температурой воды — до 30—40 минут.

При отсутствии водоема в конце общефизической подготовки вместо плавания следует проводить другие доступные закаливающие мероприятия: обтирание тела мокрым полотенцем, растирание снегом, обливание водой или душ, воздушные и солнечные ванны (см. «Закаливание природно-климатическими факторами», с. 129). Один два раза в неделю полезно попариться в бане с обливанием холодной водой после парения.

## ДЫХАНИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание обеспечивает газообмен в организме. Оно находится в тесной взаимосвязи с кровообращением, обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии центральной нервной системы.

Акт дыхания выполняется автоматически, но наряду с этим имеет место произвольное управление дыханием, при котором (в определенных пределах)

сознательно регулируется глубина и частота дыхания, оно задерживается, сочетается с характером движений.

Способность управлять своим дыханием у разных людей развита неодинаково, но специальными тренировками ее могут совершенствовать все.

Состояние дыхания во многом зависит от жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Ее величина бывает обычно в пределах от 3000 до 5000 кубических сантиметров. Высокий показатель ЖЕЛ свидетельствует о хорошем развитии легких. Рассчитывают свою норму ЖЕЛ, умножив рост в сантиметрах на коэффициент 25. Для увеличения жизненной емкости легких нужно усиленно и регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно дыхательными, бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, греблей и пр. Кстати, установлено, что повышение ЖЕЛ в пределах 3 миллиметров на килограмм массы тела продлевает жизнь человека на целый год. В то же время достигнутый высокий уровень ЖЕЛ нужно суметь сохранить, а это достигается только за счет регулярных тренировок.

Занимаясь совершенствованием дыхания, следует всегда помнить, что для жизнедеятельности человека первостепенное значение имеет чистота воздуха, которым он дышит.

Дышать нужно через нос. Проходя через носовую полость, атмосферный воздух увлажняется и очищается от пыли. К тому же струя воздуха раздражает нервные окончания слизистой оболочки, в результате чего возникает так называемый носолегочный рефлекс, который играет важную роль в регуляции дыхания. При вдыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется и не утепляется. В результате чаще возникают острые воспалительные процессы в глотке, гортани, трахее, бронхах и легких, к тому же у тех, кто систематически дышит ртом, уменьшается количество эритроцитов в крови, нарушается деятельность почек, желудка и кишечника.

Вот почему всем, у кого нарушено правильное носовое дыхание, необходимо с помощью отоларинголога выяснить причину такого нарушения и как можно скорее ее устранить.

В отдельных случаях при больших физических

нагрузках, когда развивается одышка, в течение непродолжительного времени до нормализации дыхания можно дышать через рот (хотя лучше через рот и нос одновременно). Приходится дышать ртом и во время плавания.

В лечебных целях для усиления функции выдоха иногда рекомендуется совершать вдох носом и выдох через рот.

При нормальном дыхании вдох должен быть примерно на 1/4 короче выдоха. Так, при ходьбе средней интенсивности на каждый вдох делается 3 шага, на выдох — 4. При быстрой ходьбе (и беге) больше внимания следует обращать не на соотношение количества шагов, приходящихся на вдох и выдох, а на более полный и длительный выдох, способствующий глубокому дыханию. В состоянии покоя нужно дышать замедленно — это ведет к накоплению в крови углекислого газа, что в свою очередь активизирует дыхательный центр, приводящий к увеличению и усилению кровотока во всех органах.

Во время выполнения физических упражнений или работы необходимо приучать себя дышать ровно, сочетая глубину и фазы дыхания с мышечным напряжением и фазами движения. Так, вдоху должны сопутствовать движения, увеличивающие объем грудной клетки (например, разведение рук, выпрямление корпуса и т. п.), а выдоху — движения, способствующие уменьшению ее объема (наклоны туловища, сведение рук, приседания и др.). Когда невозможно сочетать фазы дыхания с движением, дышать надо равномерно и ритмично. При натуживании, во время прыжков и различных аритмичных движений дыхание задерживается или бывает произвольным.

Для скорейшего восстановления дыхания и снятия утомления физические упражнения периодически следует чередовать с дыхательными.

Дыхательные упражнения, выполняемые с использованием максимального объема легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердце. Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объем легких,

улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки; дыхание становится более глубоким и редким.

Выполнение ряда упражнений предусматривает задержку дыхания, которая за счет накопления в легких углекислоты оказывает благотворное сосудорасширяющее действие; кроме этого, задержка дыхания на вдохе облегчает приток венозной крови к сердцу. Глубокие дыхания, выполняемые в условиях ограниченной двигательной активности, должны обязательно сочетаться с задержкой дыхания. Если дышать глубоко, без пауз, и часто, в легкие будет в избытке поступать кислород, что может вызвать гипервентиляцию, резкое снижение в крови уровня углекислоты, влияющей на мозговое кровообращение.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений особенно необходимо тем, у кого нарушена функция дыхания. С их помощью можно существенно укрепить жизнеспособность организма и стимулировать механизмы саморегуляции.

Ниже приводятся дыхательные упражнения, направленные на совершенствование дыхания и развитие легких, а также снятие утомления после физических нагрузок.

## УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И НОРМАЛИЗАЦИЮ ДЫХАНИЯ

**(рекомендуется включать в комплексы с общеразвивающими)**

Выполняя эти упражнения, дышать следует свободно (без натуживания): при вдохе расширять ноздри и слегка разводить плечи; выдох делать протяжнее вдоха и завершать паузой, что благоприятствует естественному глубокому вдоху.

**Диафрагмальное дыхание.** И. п.— стоя ноги врозь (сидя или лежа на спине). После усиленного выдоха, завершенного паузой, сделать глубокий вдох с помощью диафрагмы (с выпячиванием живота); медленно и протяжно выдохнуть, втягивая живот (слегка нажимая на него пальцами рук), и на две секунды задержать дыхание. Повторить 4—6 раз.

**Грудное дыхание.** И. п.— то же. Делать вдох верхней частью легких, расширяя грудную клетку (расправляя при этом плечи и отводя несколько назад локти); максимально сужая грудную клетку, произвести выдох, завершив его паузой (задержкой дыхания в течение двух секунд). Повторить 4—6 раз.

**Полное дыхание.** Сочетает в себе диафрагмальное и грудное дыхание. Является наиболее совершенным типом дыхания, позволяющим более глубоко и полноценно дышать, благоприятствует быстрому снятию утомления. И. п. — стоя, ноги врозь, одна ладонь на груди, другая на верхней части живота. Медленно вдыхать сначала нижней частью легких (выпячивая живот) и продолжать наполнение легких, расширяя грудную клетку; после паузы выдыхать протяжно, одновременно втягивая живот и сужая грудную клетку; завершить упражнение задержкой дыхания на 3 секунды. По мере тренировки дыхания можно доводить паузу до 10 секунд. Повторить 4—6 раз.

**Ритмичное дыхание с удлинением выдоха.** И. п.— о. с. Полное дыхание, делая вдох на 2—3 счета, выдох — на 4—6. При последующих тренировках выдох удлинить до 7—10 счетов. Повторить 4—6 раз.

Это упражнение можно выполнять при ходьбе, сочетая счет с шагами.

**Равномерное дыхание с активизацией выдоха.** И. п. — о. с. Полный глубокий вдох через нос и удлиненный, предельно полный выдох через рот, имитируя задувание свечи. Повторить 4—6 раз.

**Успокоительное дыхание.** Выполняется обычно после физических нагрузок. И. п. — о. с. или при ходьбе. Медленно, с полным глубоким вдохом поднять руки дугами и развести их в стороны с поворотом ладоней кверху, одновременно приподнять слегка голову; с медленным полным выдохом и обратным движением рук и головы вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

**Упражнения Толкачева.** Способствуют очищению дыхательных путей от болезнетворных микробов, обеспечивают хороший дренаж бронхов, предупреждая тем самым развитие острых респираторных заболеваний. Выполнение их на свежем

воздухе, особенно зимой, прекрасно закаляет организм.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, предельно отведены назад, ладони раскрыты и развернуты вперед, пауза на полном диафрагмальном вдохе (живот выпячен вперед). Резким движением скрестить руки на груди, хлестнув кистями по лопаткам, и нажимом локтями на диафрагму сделать мощный громкий выдох (через рот и нос); медленно вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя на носках (ноги на ширине плеч), предельно прогнувшись назад, руки подняты в стороны-вверх, пауза на полном диафрагмальном вдохе. Опускаясь на стопы, резко наклониться вперед, округляя спину, и маховым движением рук, аналогичным упр. 1, сделать громкий мощный выдох, с предельным его продолжением и одновременным разведением и сведением рук на груди и хлестом кистями по лопаткам до трех раз (все на протяжении только одного продлеваемого выдоха); вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.— то же. Опускаясь на стопы, с мощным выдохом, мах руками вперед-вниз-назад (до предела); с диафрагмальным вдохом вернуться в и. п.

4. И. п.— стоя на носках (ноги на ширине плеч), руки вверх назад, пальцы сплетены, пауза на вдохе. Опускаясь на стопы, быстро наклониться вперед-вниз, запуская руки между ног с громким мощным выдохом; с диафрагмальным вдохом медленно вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

5. «Лягушка». И. п.— упор лежа на полу. Не отрывая рук от пола, прыжком принять положение упор присев, прижав колени к груди, одновременно мощный выдох. После фиксации этого положения и с продолжением предельного выдоха обратным прыжком и полным диафрагмальным вдохом вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

6. «Пляска». И. п.— стоя ноги врозь, слегка присев на одной ноге, вторая выставлена вперед на пятку (носок в сторону), руки полусогнуты в локтях, отведены в стороны. На счет 1 — подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь, одновременно мощный выдох; на счет 2 — подпрыгнуть с диафрагмальным вдохом, вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз, затрачивая на выполнение каждого счета до двух секунд.

7. И. п.— стоя на правой ноге, держась левой рукой за опору (например, дерево), левая нога, согнутая в колене, отведена назад. На каждый счет, поднимаясь на носке опорной ноги, мах с большой амплитудой левой ногой вперед-вверх до касания бедром груди и плеча, сопровождая это движение мощным выдохом, и сразу же мах с большой амплитудой той же ногой в обратном направлении с выходом в и. п., выполняя одновременно диафрагмальный вдох. То же другой ногой. Повторить по 8—10 раз каждой ногой.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой.** Наряду с общеоздоровительной она имеет лечебную направленность: способствует повышению сопротивляемости организма вредному воздействию внешних факторов среды, повышает устойчивость к вирусным заболеваниям, благоприятствует пищеварению и работе внутренних органов. С ее помощью можно лечить насморк и гайморит, болезни голосового аппарата, нарушение речи и заикание, грипп, легочные заболевания (в том числе бронхит, хроническую пневмонию и астму), гипертонию, сердечную недостаточность, остеохондроз и др.

В противоположность всем известным дыхательным упражнениям дыхательная гимнастика Стрельниковой имеет так называемый парадоксальный характер: в обычных упражнениях вдох совершается в благоприятных, облегченных условиях при расширении грудной клетки, а выдох — при сужении ее, в дыхательной гимнастике Стрельниковой сознательно тренируется вдох в условиях выполнения движений, сжимающих грудную клетку. В результате мускулатура органов дыхания вынуждена сопротивляться поступающему в легкие воздуху, нагнетаемому вдохами, и за счет такой нагрузки развиваться и активизировать свою деятельность. Устанавливая четкий и энергичный ритм вдохов, упражнения гимнастики Стрельниковой способствуют интенсивности газообмена и через него улучшению обменных процессов и деятельности всех органов и систем.

Примерный комплекс упражнений гимнастики Стрельниковой. Начинающим

в первые два дня каждое упражнение следует выполнять сериями по 8 «движений-вдохов», а в последующие дни по 16, затем по 32, 48, 64 и, наконец, за 10—12 тренировок довести до 96 с перерывами 2—4 секунды между сериями. Начинать лучше с простейших, подготовительных упражнений, которые в последующих тренировках можно выполнять в качестве небольшой разминки. Вот эти упражнения:

«Вдохи». И. п.— стоя или сидя (туловище держать прямо). Вдох через расширенные ноздри в предельно короткий промежуток времени рывком, активно и «шумно», завершаемый самопроизвольным выдохом (без акцентирования на нем внимания) через слегка приоткрытый рот; без паузы снова вдох с автоматично выполняемым частичным выдохом. Такие вдохи следуют один за другим, быстро, длительностью не более секунды каждый.

«Вдохи с поворотами головы». И. п.— то же. Быстрый поворот головы влево с возвращением в и. п., одновременно кратковременный активный вдох и самопроизвольный неполный выдох, как в предыдущем упражнении; то же с поворотом головы вправо. И так без перерыва выполняется полная серия вдохов с поворотами головы в стороны. Упражнение можно выполнять с наклонами головы в стороны, назад и вперед.

Освоив подготовительные упражнения, можно приступать к основным. В них предусматривается сужение грудной клетки на каждом вдохе:

«Наклон вперед». И. п.— стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены. Быстрый наклон вперед, руки тянутся вниз, одновременно резкий, предельно короткий «шумный» вдох носом; быстро разогнуться (можно не полностью) — частичный выдох через слегка приоткрытый рот (выполняется автоматически). И далее без паузы снова наклон вперед строго одновременно с вдохом, и распрямление с частичным выдохом следует одно за другим быстро, не более чем за секунду каждое. Глубина наклонов — по возможности (кто может — до пола, кому трудно — хотя бы до колен), но все наклоны до одного уровня, колени не сгибать. При гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности и сильной близорукости — наклоны небольшие. Во время

болезни это упражнение можно выполнять сидя на стуле и в более спокойном темпе.

«Обхват». И. п.— стойка ноги врозь, руки перед собой на уровне плеч, кисти слегка сжаты и повернуты навстречу, локти полусогнуты и развернуты в стороны. Во время активного вдоха выполнить быстрое встречное (обхватывающее) движение руками, касаясь ладонью противоположного плеча, при этом грудная клетка как бы сжимается между плеч; быстро принять и. п.— частичный выдох. Такие обхватывающие движения, сочетаемые с активными вдохами без паузы, следуют одно за другим сериями, как и в предыдущем упражнении. Обращать внимание на движения рук: они должны выполняться на уровне плеч с развернутыми в стороны локтями.

Это упражнение останавливает приступ астмы. При болезненном состоянии его можно выполнять в положении лежа (тогда встречные движения рук следуют в вертикальной плоскости).

«Наклон вперед» и «обхват» в гимнастике Стрельниковой являются главными упражнениями, и начинающие заниматься гимнастикой могут ограничиться только ими. Больным рекомендуется заниматься несколько раз в день, выполняя каждый раз от 400 до 1000 «движений-вдохов», а суммарно за день около 2000. Здоровым достаточно единовременно или за 2 раза в день сделать 1000 таких движений.

«Наклон назад». И. п.— то же. Наклонить назад туловище и голову, одновременно встречным движением рук обхватив плечи — активный вдох; вернуться в и. п.— частичный выдох (вдох, выдох и темп выполнения аналогичны предыдущим упражнениям).

«Присед». И. п.— стойка, ноги врозь правой вперед, руки, как в упражнении «обхват». С переносом центра тяжести вперед небольшой присед на впереди стоящую ногу, одновременное встречное движение рук с обхватом плеч — активный вдох; вернуться в и. п.— частичный выдох. Повторить 48 «движений-вдохов» с движением и темпом, как и в предыдущих упражнениях; затем, не сходя с места, перенести тяжесть тела на стоящую сзади ногу (левую), продолжить такую же серию «присе-

дов» с опорой на нее. Сменив в и. п. положение ног (левая впереди), выполнить аналогично еще 96 «приседов-вдохов». После этого выполняется 3-я серия упражнения «присед», только в и. п.— стойка ноги врозь; приседать на обе ноги одновременно; сам присед небольшой, но обязательно одновременный с активным вдохом и встречным движением рук. И так еще 96 «движений-вдохов».

«Маятник». И. п.— то же, как и в упражнении «обхват». Наклон вперед — встречное движение рук с обхватом плеч, одновременно активный вдох; наклон назад, опять со встречным движением рук и одновременным активным вдохом. Выдохи частичные, самопроизвольные, в промежутках между наклонами вперед и назад.

Примерное дозирование упражнений комплексной тренировки при выполнении гимнастики Стрельниковой с ориентацией на 1000 «движений-вдохов».

1. «Наклон вперед» — две серии по 96.
2. «Обхват» — одна серия из 96.
3. «Наклон назад» — две серии по 96.
4. «Присед»:

а) на правую ногу — одна серия из 96;
б) на левую ногу — одна серия из 96;
в) на две ноги — одна серия из 96.

5) «Маятник» — одна-две серии по 96.

При достаточной тренированности темп движений примерно 96 «вдохов-движений» за 70 секунд.

Отдых между сериями — спокойное дыхание от 2 до 5 секунд.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие — это наиболее доступные для людей разного возраста и простые по исполнению упражнения, требующие умеренного мышечного напряжения, оказывающие воздействие на отдельные мышцы и на различные мышечные группы. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, достижению гармонического развития мышц тела, развитию силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Упражнения можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гантели и т. п.), одиночно и в парах или группах.

Каждый комплекс должен включать от 8 до 15 упражнений, доступных по возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать такую последовательность: 1) упражнения на ощущение правильной осанки (что особенно важно для детей); 2) простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба с высоким подниманием ног, упражнения с приседаниями, наклонами, выпадами в сочетании с движением рук); 3) упражнения с воздействием на отдельные группы мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног; два или три более сложных и интенсивных упражнения для всех частей тела. Завершить их расслаблением мышц; 4) упражнения умеренной интенсивности, сочетающиеся с глубоким дыханием.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Комплекс I — для начинающих.**

1. И. п.— о. с. спиной к стене (дереву и т. п.). Перед выполнением проверить правильность осанки (затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки должны располагаться в одной плоскости — касаться стены). Полуприсед или присед, сохраняя вертикальность туловища,— выдох, вернуться в и. п.— вдох. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

2. И. п.— о. с. руки в стороны. Сгибая левую ногу и оттягивая вниз носок, поднять к груди и обхватить колени руками — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

3. И. п.— о. с. Руки вверх, правую ногу отвести назад, прогнуться — вдох; глубокий присед с опусканием рук вниз — выдох; вернуться в и. п.— вдох. То же с отведением назад левой ноги. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

4. И. п.— то же. Руки вверх, выпад правой ногой вперед, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же с выпадом левой. Повторить 4—6 раз с выпадом каждой ногой.

5. И. п.— стоя спиной к стене (дереву) на расстоянии шага. Наклон назад, руки в упор о стенку на уровне плеч (прогнуться в верхней части позвоночника) — вдох с кратковременной задержкой дыхания; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола (не сгибая коленей) — выдох. Повторить 4—6 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки опущены. Наклон влево со смещением центра тяжести вправо, одновременно махом рук хлопок над головой — выдох; вернуться в и. п.— вдох. То же с наклоном вправо. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

7. И. п.— стойка руки на пояс. Поочередные махи прямой ногой в сторону со вставанием на носок другой ноги, дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз каждой ногой в среднем темпе.

8. И. п.— ноги врозь шире плеч, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левая рука вверх — выдох, вернуться в и. п.— вдох. То же самое, сменив в наклоне положение рук. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

9. И. п.— о. с. Присед, руки вперед — выдох, вернуться в и. п.— вдох. Повторить 4—6 раз.

10. Бег средней интенсивности (для лиц старшего возраста — бег трусцой) в течение 2—3 минут, завершить ходьбой и дыхательными упражнениями.

**Комплекс II — упражнения в положении лежа, сидя и стоя на коленях.**

Особенно рекомендуется в летний период. Целесообразно пользоваться подстилкой или ковриком.

1. И. п.— сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени, руки вверх и в стороны, прогнуться — вдох; вернуться в и. п. выдох. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

2. И. п.— упор сидя сзади. Поочередные махи прямыми ногами вверх и вниз, затем в стороны и скрестно. Выполнять в течение 10—20 секунд в быстром темпе.

3. И. п.— лежа на спине, руки в стороны. Сделать три пружинистых наклона вперед, пальцами

рук коснуться оттянутых носков (ноги прямые) — выдох; вернуться в и. п.— вдох. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

4. И. п.— упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, прогнуться в пояснице и грудной части спины — вдох с паузой 10 секунд, вернуться в и. п.— выдох. Повторить 4—6 раз.

5. И. п.— лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые подняты вверх. Не отрывая плеч поочередные наклоны ног вправо и влево до касания пола. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

6. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища, в упорс. Поднять ноги вверх и, вытягивая их назад, не сгибая колеией, достать пол носками за головой, зафиксировать это положение на 15 секунд, опустить ноги в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

7. И. п.— стоя на коленях, руки за голову. Три пружинистых наклона вправо — выдох; вернуться в и. п.— вдох. То же — влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

8. И. п.— на коленях с упором на прямых руках. Сесть на пятки (не отрывая рук от опоры): сгибая руки в локтях, волнообразным движением туловища вперед лечь на живот и прогнуться, удерживать позу не менее 3 секунд; вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

9. И. п.— сидя, ноги прямые вместе, руки в стороны. Согнуть в колене правую ногу, обхватить ее руками и подтянуть к груди — выдох, вернуться в и. п.— вдох. То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

**Комплекс III — упражнения с партнером.**

1. И. п.— стоя ноги врозь, в полунаклоне лицом друг к другу, руки прямые на плечах партнера, голова приподнята. Прогибая спину в грудной части, совершить по три пружинистых наклона вперед — выдох, вернуться в и. п.— вдох. Повторить по 4—6 циклов.

2. И. п.— стоя лицом друг к другу, левая нога вперед, руки полусогнуты в локтях, упираются ладонями (с захватом большого пальца партнера). Попеременно нажимать на руки партнера, преодо-

левая его сопротивление. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 15—20 секунд.

3. И. п.— стоя спиной друг к другу, взявшись за кисти рук. Выпад на левую ногу, одновременно руки через стороны вверх, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же с выпадом на правую ногу. Повторить по 5—6 раз с выпадом на каждую ногу.

4. И. п.— стоя лицом друг к другу на удалении шага, держась за руки. Одновременные приседания, отклоняясь назад, руки прямые. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

5. И. п.— стоя спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись под локти. Поочередные наклоны вперед с партнером на спине. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

Примечание. Во избежание падения партнер должен лежать спокойно и не поднимать ног вверх.

6. И. п.— сидя на полу лицом друг к другу, ноги на ширине плеч с упором стопами, колени полусогнуты, держась за руки хватом за кисти. Попеременно перетягивать друг друга, наклоняясь то вперед, то назад. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз с постепенным убыстрением темпа.

7. И. п.— в приседе упираясь спиной друг в друга, взявшись под локти. Поочередные наклоны с партнером на спине. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

8. И. п.— первый партнер сидит на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки за голову, второй — держит первого за ноги (у голеностопов). Первый — прогибаясь, наклоняется предельно назад — вдох с паузой; вернуться в и. п.— выдох. Повторить 6—8 раз и поменяться местами.

9. И. п.— стоя спиной друг к другу, ноги вместе, руки опущены, держаться за кисти. Руки через стороны вверх, прогнуться в грудной части спины — глубокий вдох, вернуться в и. п.— выдох. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

**Комплекс IV — с гимнастической палкой.**

1. И. п.— стоя или при ходьбе, палка горизонтально внизу впереди хватом сверху (и во всех последующих упражнениях — хват сверху) за концы. На счет 1—2 (или на 2 шага) — палку на грудь и вверх — вдох, 3—4 (или последующие 2 шага) —

вернуться в и. п.— выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.— стоя или при ходьбе, прямые руки в стороны, палка вертикально в правой руке хватом за середину. На счет 1 — руки махом вперед, перехват палки левой, на 2 — развести в стороны с рывком назад, 3—4 — аналогично перехват палки правой, и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 10—15 перехватов каждой рукой.

3. И. п.— при ходьбе выпадами, палка горизонтально вперед хватом за концы. Выпад левой, поворот влево, выпад правой — вправо. Дыхание произвольное. Повторить по 6—8 поворотов в каждую сторону.

4. И. п.— стоя или при ходьбе, левая рука на пояс, правая в сторону, палка вертикально хватом правой за середину. Круговые развороты палки кистью в боковой плоскости, то же другой рукой. Дыхание произвольное. Вращать палку по 10—15 секунд каждой рукой.

5. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной хватом за концы. Наклон вперед, палку рывком отвести назад и вверх — выдох, вернуться в и. п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально вверху хватом за концы. Два пружинистых наклона вправо — выдох, вернуться в и. п.— вдох. То же с наклоном влево. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.— то же. Круговые вращения туловищем с наклоном влево — вперед — вправо — назад. То же в другом направлении. При наклоне вперед — выдох, отклонении назад — вдох. Повторить по 6—8 круговых вращений в каждую сторону.

8. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально внизу хватом за концы. «Выкрут» палки за спину (не сгибая рук поднять палку вверх и перенести ее назад-вниз) — вдох; «выкрут» палки с возвратом в и. п.— выдох. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.— стоя, палка горизонтально внизу хватом на ширине плеч. С наклоном вперед опустить палку вниз — выдох, перешагнуть через нее и выпрямиться — вдох; в обратной последовательности вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.— стоя или при ходьбе, палка горизонтально внизу хватом за концы. Поднять прямыми руками палку вверх, приподнять голову (сопровож-

дая взглядом движение палки) — глубокий вдох; вернуться в и. п.— полный выдох. Повторить 4—6 раз.

В завершение комплекса выполнить упражнение на расслабление мышц рук, плеч, туловища и ног.

## РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Выполняя физические упражнения, нужно стремиться к тому, чтобы движения совершались легко и свободно, без лишнего напряжения (напрягаться должны мышцы, непосредственно участвующие в работе). Ведь в процессе любой двигательной деятельности в работе участвуют разные группы мышц, причем бездействующие мышцы, если они не расслаблены, оказывают сопротивление работающим. За счет этого, естественно, создается скованность движений и наступает быстрое утомление. Вот почему важно научиться при выполнении любой работы максимально расслаблять бездействующие мышцы, тогда движения становятся ловкими, координированными, точными.

Мышцы, длительно находящиеся в работе, испытывают с течением времени перенапряжение, работоспособность их уменьшается. Периодическое расслабление, даже на короткий промежуток времени, резко снижает утомляемость, увеличивает работоспособность, повышает мышечный тонус, улучшает эмоциональное состояние. Вот почему в процессе физических тренировок и тяжелой работы нужно периодически расслаблять утомленные мышцы. Умение легко и быстро расслаблять мышцы, особенно выборочно, приобретается в результате специальных тренировок.

После сильного общего утомления или накануне предстоящей тяжелой физической или умственной работы целесообразно в течение 10—15 минут отдохнуть лежа в состоянии наиболее полного расслабления.

Ниже приводим несколько упражнений на расслабление. Для достижения большей эффективности при выполнении нужно усиливать напряжение и расслабление самовнушением (например, мысленно и словесно отдавать самоприказ: «Мыш-

цы рук максимально напряжены»; «Мышцы рук совершенно расслаблены» и т. п.). Напрягая мышцы, следует делать вдох, завершая его паузой (кратковременной задержкой дыхания), расслабляя — выдох.

Применять эти упражнения можно выборочно, добиваясь снятия утомления с мышц, участвовавших в наиболее напряженной работе.

Начинающим заниматься физкультурой для приобретения навыков в расслаблении следует выполнять комплекс, состоящий из нескольких таких упражнений на различные группы мышц.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

**Расслабление мышц рук.**

1. И. п.— о. с. Руки поднять через стороны вверх; предельно напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулаки, удерживать состояние напряжения 3–4 секунды; максимально расслабляя мышцы, опустить руки вниз, совершить ими несколько маховых движений («потряхиваний»). Повторить 4 раза.

2. И. п.— стоя ноги врозь, наклонившись вперед. Руки поднять через стороны вверх; предельно напрячь и расслабить мышцы, как в упражнении 1. Повторить 4 раза.

3. И. п.— стоя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, максимально расслабить мышцы рук, дать рукам возможность свободно соскользнуть со спины, совершить ими несколько «потряхиваний», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

4. И. п.— о. с. Слегка наклонившись вперед, максимально расслабить мышцы плеч и рук, встряхивая кистями в течение 3—4 секунд, затем вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

**Расслабление мышц ног.**

5. И. п.— стоя одной ногой на небольшом возвышении (или поднявшись на носке), одновременно рукой (для устойчивости) держаться за опору. Поднять свободную ногу вперед, предельно напрягая мышцы, носок оттянуть, удерживать состояние напряжения 3—4 секунды; максимально

расслабляя мышцы, «уронить» ногу, совершив ею несколько расслабленных маховых движений. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

6. И. п.— о. с. Приподнять правую ногу (можно придерживать руками бедро); встряхивая ее, расслабить мышцы голени и стопы. То же левой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

7. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Напрягая мышцы ног, свести с усилием колени; максимально расслабляя мышцы, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

8. И. п.— лежа на спине, ноги прямые в упоре на пятки. Поочередное потряхивание ног, слегка сгибая колени. Повторить в быстром и среднем темпе по 10—15 расслабляющих движений каждой ногой.

**Расслабление мышц шеи и туловища.**

9. И. п.— о. с. Напрячь мышцы шеи на 2—3 секунды; максимально расслабляя мышцы, опустить голову вперед. Повторить 4—5 раз.

10. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягаясь, приподнять плечи и ноги (можно опираться ладонями рук о пол), удерживать состояние напряжения 3—4 секунды; максимально расслабляясь, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ

Находясь в работе, мышцы неминуемо взаимодействуют с внутренними органами и системами организма, оказывают на них стимулирующее и массирующее воздействие, носящее оздоровительную направленность, вот почему помимо дыхательных и общеразвивающих упражнений в основную часть занятий по общефизической подготовке целесообразно включать упражнения, способствующие преимущественному развитию силы, общей выносливости, гибкости, ловкости и других двигательных качеств.

Для развития силы в общеоздоровительных целях применяются упражнения с различного рода отягощениями (например, преодоление собственного веса, поднимание тяжестей, работа на пере-

кладине, с амортизаторами). При этом следует предусматривать умеренные и малые отягощения, разнообразить темп и интенсивность выполнения, приспосабливая их к состоянию здоровья и физическому развитию занимающихся. Упражнения общего воздействия лучше воспринимаются в сочетании с упражнениями избирательной направленности — на совершенствование отдельных мышц и мышечных групп, а также с их расслаблением.

Упражнения, направленные на развитие силы, необходимо выполнять многократно, желательно до предела возможного, но ни в коем случае не допускать перенапряжения. По мере роста силы количество повторений или само отягощение увеличивается до определенного уровня, который и должен стабильно удерживаться, повторением на тренировках.

Упражнения на гибкость придают необходимую эластичность связкам и мышцам, повышают двигательную возможность суставов и межпозвоночных сочленений. Развитию гибкости способствуют маховые движения, пружинистые, постепенно увеличивающиеся сгибания и разгибания, а также статические напряжения, сохраняемые телом или конечностями в позах глубокого наклона, прогиба, выпада, сжатия или разжатия мышц и связок. Упражнениям на силу и гибкость должна предшествовать хорошая разминка, особенно при низкой температуре воздуха. Для приобретения, развития и сохранения физических качеств, и прежде всего силы, гибкости и ловкости, необходимо тренироваться систематически, не реже трех раз в неделю.

В повседневной жизни любому человеку нужна координированность движений, способность выполнять их легко и точно, умение напрягать лишь те мышцы, которые участвуют в полезной работе. Обратите внимание на человека с неразвитой координацией движений. Как много у него суетливых, совершенно не нужных движений, обременяющих, требующих затраты сил и энергии, вызывающих быстрое утомление и создающих ощущение неудобства. Только ловкость и координированность, приобретенные в результате систематических тренировок, могут придать движениям целенаправленность, экономичность и точность.

Ловкость достигается в процессе освоения действий в переменных условиях. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания к точности движений.

Практически почти каждое физическое упражнение, если в него вносить изменения, хотя бы новые условия выполнения, будет направлено на развитие ловкости.

Упражнения на силу, гибкость и ловкость благоприятствуют развитию мышц и высокому мастерству владения ими, делают человека стройным, с красивым телосложением и изящными движениями. Людям с нарушениями осанки выполнение этих упражнений абсолютно необходимо. При этом следует иметь в виду, что правильная осанка достигается только систематической тренировкой и постоянным контролем за сохранением стройности фигуры (чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки располагались на одной вертикали).

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ

**Упражнения на развитие силы.**

А. Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы плечевого пояса.

1. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. Поднимание и опускание головы (вперед, назад), наклоны и повороты влево и вправо, круговые вращения в одну и другую стороны. В течение 25—30 секунд в медленном и среднем темпе.

2. И. п.— лежа в упоре спереди на полу или на скамейке (обратить внимание на прямолинейное положение туловища и ног). Сгибание и разгибание рук (отжимание). Повторить 10—12 раз (женщинам 6—8).

3. И. п.— лежа в упоре сзади о скамейку. Сгибание и разгибание рук. Повторить 8—10 раз (женщинам 6—8).

4. И. п.— о. с., руки вперед. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Варианты: круговые вращения кистей, сгибание и разгибание в лучезапястном суставе. Повторить 20—30 раз в среднем и быстром темпе.

5. На перекладине. И. п.— вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание до касания перекладины подбородком. Мужчины 4—6 раз, женщины 2—4.

6. И. п.— о. с., гантели в руках (2—3 кг — для мужчин, 1—1,5 кг — для женщин). Одновременное и попеременное поднимание рук через стороны или перед собой со сгибанием их в локтевых суставах. Повторить 6—8 раз в медленном темпе (каждой рукой).

7. И. п.— о. с., гантели в руках. Поочередные наклоны влево и вправо, поднимая гантель рукой, противоположной наклону, до подмышечной впадины. Повторить 6—8 раз в каждую сторону в медленном или среднем темпе.

8. И. п.— о. с., гантели в руках. Наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад — вверх или в стороны. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

9. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями у плеч. Одновременный или попеременный жим гантелей. Повторить 6—8 раз каждой рукой в среднем темпе.

Б. Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы ног.

10. И. п.— о. с. Приседание на носках с поднимание рук вперед или вверх. Варианты: приседания из и. п.— ноги на ширине плеч, руки за голову, не отрывая пяток от пола. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

11. И. п.— присед, руки на пояс или ладонями на коленях. Передвижения в положении приседа: а) переносясь ноги вперед — «гусиным шагом»; б) переносясь ноги через стороны — «ползунком»; в) прыжками вперед. Выполнить 10—15 шагов (прыжков).

12. И. п.— о. с. Приседание с последующим распрямлением и прыжком вверх. Повторить 4—6 раз.

13. И. п.— ходьба, руки на поясе. Глубокие выпады на правую и левую ноги. Повторить 6—10 раз.

14. И. п.— стоя одной ногой на скамейке, вторая в висе. Приседание на одной ноге на скамейке. Повторить 10—14 раз на каждую ногу.

15. И. п.— стоя лицом к гимнастической скамей-

ке. Прыжки через скамейку на двух ногах или с ноги на ногу. Повторить 6—10 раз.

16. Со скакалкой: и. п.— стоя со скакалкой в руках. Прыжки со скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу, с передвижением вперед. В течение 1 минуты в среднем или быстром темпе.

В. Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы брюшного пресса и спины.

17. И. п.— о. с. Поднять прямую ногу вперед, отвести ее в сторону и назад, вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой в медленном темпе.

18. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс или за голову. Вращения тазом с максимальной амплитудой, со сменой направления или вращения туловищем. В течение 15—20 секунд в среднем темпе.

19. И. п.— сед на полу или скамейке. Одновременные или попеременные махи прямыми ногами вверх и вниз. Варианты: махи прямыми ногами в стороны и скрестно; имитация работы ног при езде на велосипеде; сгибание и разгибание ног в коленном суставе, подтягивая пятки к ягодицам. В течение 15—20 секунд в среднем и быстром темпе.

20. И. п.— сед на полу или скамейке. Круги прямыми ногами по большой амплитуде при положении ног вместе или раздельно (внутрь и наружу). Повторить 6—10 кругов в среднем темпе.

21. И. п.— сед на полу или на скамейке, руки вверх. Рывком поднять прямые ноги вверх, одновременно наклоняясь к ним, стремиться достать пальцами рук носки. Повторить 6—8 раз.

22. И. п.— упор лежа. Толчком ног принять упор присев — прогнуться, затем снова упор лежа. Повторить 6—8 раз.

23. На перекладине. И. п.— вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги, принять положение «угол». Варианты: поднять поочередно правую и левую ноги; поднять ноги до касания носками перекладины; поднять согнутые ноги до касания коленями подбородка. Повторить 4—8 раз.

**Упражнения на развитие гибкости и растягивание мышц.**

1. И. п.— стоя или при ходьбе, руки вниз (или кисти к плечам, локти в стороны). Круговые движения руками с максимальной амплитудой вперед и назад. Повторить 10—15 круговых движений в среднем темпе.

2. И. п.— стоя ноги врозь или при ходьбе, руки подняты вверх. Круговые движения прямыми ногами в боковых плоскостях с максимальной амплитудой — вперед и назад. Повторить 10—15 круговых движений в среднем темпе.

3. И. п.— стоя ноги врозь или при ходьбе, руки вперед. Разведение прямых рук в стороны с двумя пружинистыми рывками назад и сведение их в и. п. Варианты: то же с согнутыми в локтях руками; то же с поворотом туловища вправо и влево. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя ноги на ширине плеч, руки сзади сцеплены «в замок». Наклоны вперед с одновременным рывком руками вверх. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

5. И. п.— в ходьбе, руки свободно опущены. На каждый шаг правой ногой энергичный поворот туловища вправо, руки выполняют маховые движения вокруг туловища; то же с поворотом влево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

6. И. п.— в ходьбе, руки за голову или подняты вверх. На каждый шаг правой ногой энергичный наклон вправо, на шаг левой — влево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

7. И. п.— широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе (за головой или подняты вверх). Присев на левую ногу со смещением центра тяжести влево, энергичный наклон (или два пружинистых наклона) вправо; то же — влево. Повторить 8—10 наклонов в каждую сторону.

8. И. п.— широкая стойка, ноги врозь, руки вниз. Поднимаясь на носках и предельно прогибаясь в поясничной части спины, достать пальцами рук пятки, вернуться в и. п. и наклониться вперед, достать пол ладонями. Повторить 4—6 раз.

9. И. п.— стоя на коленях, пальцы рук на пятках. Наклоняясь назад, прогнуться в поясничной части спины (не отрывая пальцев рук от пяток), удерживать это положение 3—4 секунды, затем

вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

10. И. п.— стоя, руки на поясе. Поочередные махи прямой, расслабленной ногой вперед и назад, вправо и влево. Повторить 6—8 маховых движений каждой ногой.

**Упражнения на силу с резиновой лентой.**

Резиновая лента должна быть достаточно упругой, чтобы ее растяжение достигалось приложением таких усилий, которые могут обеспечить необходимый тренировочный эффект.

1. И. п.— произвольная стойка на месте или при ходьбе; резиновая лента с легким натяжением на груди, в полусогнутых руках хватом на ширине плеч. Прогибаясь и разводя руки в стороны, растянуть резину, зафиксировав это положение в течение двух секунд, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз (то же количество повторений и в последующих упражнениях).

2. То же, но с растягиванием резины над головой.

3. То же, но с «выкручиванием» резины на прямых руках, за спину (на область таза).

4. И.п.— произвольная стойка на месте или при ходьбе, резина с легким натяжением на лопатках, хватом у плеч. На счет 1—2 — руки в стороны, растягивать резину на спине; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—6 — растягивать резину, посылая руки вперед; 7—8 — вернуться в и. п.

5. И. п.— то же. На счет 1—2 — растягивать резину за спиной, распрямляя руки: правую вверх, левую вниз; 3—4 — сменить положение рук (левую вверх, правую вниз); 5—6 — вернуться в и. п.

6. И. п.— стойка ноги врозь, резина за спиной хватом руками снизу, на ширине плеч, слегка натянута. Наклон вперед с поднятием прямых рук вверх и натяжением резины, завершаемый четырьмя пружинистыми рывковыми движениями с попыткой касания лбом коленей; вернуться в и. п.

7. И. п.— стойка, наступив одной ногой на середину резины, предельно натянутой и прижатой с обеих сторон руками к бедрам. Ногу с резиной, сгибая колено, поднять перед собой (колено — до уровня груди), расслабляя этим натяжение резины, после чего, напрягая мышцы ноги, вернуться в и. п.

8. И. п.— стойка на середине резины, удерживаемой обеими руками, с легким натяжением у бедер. Слегка прогибаясь, поднять руки вверх, растягивая резину; вернуться в и. п.

9. И. п.— то же. Руки в стороны, растягивая резину (руки в локтях не сгибая), поднимать дугами вверх до соединения над головой; вернуться в и. п.

10. И. п.— стойка на середине резины, слегка натянутой на спине с фиксацией на затылке зажимом руками. На 8 счетов медленно наклоняться вперед до предела возможного, растягивая резину на позвоночнике; вернуться в и. п.

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Одним из видов общефизической подготовки, направленной на гармоническое развитие всех мышечных групп, формирование красивого телосложения и стройной осанки, является атлетическая гимнастика. Увлекается ею преимущественно молодежь, в том числе, хотя и в ограниченном количестве, молодые женщины и девушки, интерес которых к этому виду физической культуры постоянно возрастает.

В атлетической гимнастике широко применяются упражнения общеразвивающие, а также направленные на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости; используются различные отягощения, гимнастические снаряды и тренажеры. Наибольший эффект достигается при проведении тренировок под руководством опытного тренера. Заниматься атлетической гимнастикой самостоятельно, не имея опыта и достаточно большой тренировочной практики по общефизической подготовке, трудно.

Обычно занятия атлетической гимнастикой проводятся в закрытых помещениях, а это неизбежно снижает их оздоровительную значимость. Используя элементы атлетической гимнастики в комплексном закаливании на воздухе, можно повысить оздоровительную результативность тренировок. Для этого необходимо оборудовать места занятий (спортивные площадки) специальными устройствами (турники, брусья, шведская стенка и др.),

обеспечить на время тренировок необходимым спортивным инвентарем.

Атлетическая тренировка требует обязательной индивидуализации, постоянного самоконтроля и регулярного медицинского обследования. Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению.

Обязательной частью атлетической тренировки является разминка. Для лучшего согревания мышц ее необходимо проводить в тренировочном костюме (независимо в помещении или на воздухе) в течение 5—10 минут до появления легкой испарины и тепла во всем теле. Только после этого можно переходить к основной части тренировки. Каждое упражнение рассчитывается на тренировку определенной группы мышц. Используемое отягощение должно подбираться таким образом, чтобы его без особого труда можно было поднять 10 раз подряд. Наиболее сложные упражнения выполняются в медленном темпе в 3—4 подхода по 6—8 повторений. Количество повторений легких упражнений может быть большим. Как только упражнение становится легко выполнимым, отягощение нужно увеличить.

Отдых обеспечивается предельным расслаблением мышц на 1—3 минуты. В последующую, после трех недель интенсивных занятий, неделю атлетическую тренировку целесообразно сокращать наполовину, уделяя вторую половину занятия общеразвивающей физической подготовке, а спустя 2—3 месяца в течение недели заниматься другим видом спорта (бегом, спортивными играми и др.). Благодаря этому восстанавливаются силы и вновь появляется желание заниматься атлетизмом.

После каждой атлетической тренировки нужно обязательно хорошо расслабиться, полежав несколько минут в состоянии полной релаксации, затем принять теплый душ с одновременным растиранием тела, закончить процедуру обливанием холодной водой или плаванием.

Ниже приводится примерный комплекс атлетической тренировки для начинающих, рассчитанный на практически здоровых молодых мужчин.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (МУЖСКОЙ)

**Разминочные упражнения.**

1. И. п.— сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Обхватывая кистями рук голеностопы, три пружинистых наклона вперед до касания лбом коленей, не сгибая ноги в коленях. Повторить 6—8 раз.

2. И. п.— вис на перекладине. Покачивание бедрами влево и вправо. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

3. И. п.— о. с., гантели по 3 кг в руках. Гантели поднять на плечи, одновременно прогнуться, зафиксировать положение в течение 2 с, наклониться предельно вперед, удерживая голову между рук, зафиксировать это положение еще на 2 с, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

4. То же, но с наклонами влево и вправо.

5. И. п.— то же. Поочередные наклоны влево и вправо, поднимая гантель рукой, противоположной наклону, до подмышечной впадины. Повторить 8—10 раз в каждую сторону. Темп средний.

6. И. п.— о. с., держась одной рукой за опору. Махи с большой амплитудой поочередно каждой ногой по 10 раз.

7. Прыжки на месте поочередно на каждой ноге по 10—15 раз.

**Упражнения основной части тренировки.**

1. И. п.— вис на перекладине широким хватом. Подтягивание до касания затылком перекладины.

2. И. п.— стойка со штангой на груди (ноги врозь). Жим штанги (вверх) с фиксацией до 2 с.

3. И. п.— сидя на скамейке, штанга на плечах, хватом снизу (у плеч). Жим из-за головы.

4. И. п.— стойка ноги врозь, гантели в руках. Разведение рук в стороны до уровня плеч (руки в локтях не сгибать); вернуться в и. п.

5. И. п.— то же. Разведение рук с наклоном вперед.

6. И. п.— сидя на стуле (скамейке) с опорой спиной на спинку (стену), штанга на бедрах, хватом снизу на ширине плеч. Подъем штанги на грудь с возвращением в и. п.

7. И. п.— вис на перекладине узким хватом снизу. Подтягивание с возвращением в и. п.

8. И. п.— в упоре на перекладине (или брусьях). Отжимания.

9. И. п.— лежа на спине, руки за головой, локти развернуты в стороны. Подъем туловища с наклоном вперед-вниз и возвращением в и. п.

10. И. п.— лежа на скамейке на спине хватом за ее края на уровне головы. Подъем прямых ног с закидыванием их за голову, фиксацией этого положения в течение 15 с и возвращением в и. п.

11. И. п.— лежа на спине руки в стороны, гантели в руках. Сведение рук через стороны вверх и возвращение в и. п.

12. И. п.— сидя на стуле (скамейке) с опорой на спинку (стенку) под углом 45°, штанга широким хватом на груди. Жим штанги вверх с возвращением в и. п.

13. И. п.— лежа на спине на малой скамейке (или валике), руки вытянуты вдоль туловища, гантели в руках. Подъем прямых рук вверх и опускание назад — за голову; после паузы возвращение в и. п.

14. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, в наклоне (под прямым углом), штанга опущена вниз, хватом сверху на ширине плеч. Сгибая локти, подтянуть штангу к животу, после фиксации вернуться в и. п.

15. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Наклоны туловища вперед с фиксацией и возвращением в и. п.

16. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, в одной руке гантель. Слегка приподнимая гантель, наклон в противоположную сторону, возвращение в и. п. То же с гантелью в другой руке.

17. Сидя верхом на скамейке, легкая штанга или гантели на плечах. Развороты плечевого пояса в одну и другую стороны.

18. И. п.— стоя в наклоне вперед, опираясь руками, с партнером на спине. Подниматься на носках с фиксацией положения до 2 с. Вернуться в и. п.

19. И. п.— сидя, руки на плоской опоре (например, столе) со штангой (или другим весом). Опираясь на локти и сгибая руки, приподнять вес до касания груди. После фиксации вернуться в и. п.

*Примечание.* Упражнения выполнять в 3 подхода до 10 повторений в каждом; вес штанги посильный. Упражнения сочетать с кроссовым бегом.

А теперь о специфике женской атлетической гимнастики. Обычно принято говорить о женщинах, как о «слабом поле». Это ни в коей мере не соответствует действительности. На самом деле в женском организме природой заложена большая сила, и при планомерной тренировке она может довольно ярко проявиться. В то же время процесс женской атлетической тренировки требует большей индивидуализации, чем мужской, поэтому врачебный контроль и самоконтроль для них приобретают особую актуальность.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

**Разминка (10 мин)** включает бег на месте или с продвижением, легкие прыжки, круговые вращения туловища, наклоны и приседания.

**Упражнения основной части тренировки.**

1. И. п.— ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны, под пятки подложен брусок высотой до 5 см, в руках гриф штанги, гантели или другое отягощение суммарной массой от 5 до 15 кг (в зависимости от тренированности). На вдохе поднять руки вверх, зафиксировать положение; выдыхая, присесть, стараясь коснуться ягодицами пяток (смотреть вперед), поднимаясь, спину не сгибать; вернуться в и. п. Повторить 6—15 раз; количество подходов в этом и последующих упражнениях 5—6 с перерывами между ними 2—3 мин.

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки над головой с диском (гантелями) весом 2—5 кг. Вращение туловища (с полной амплитудой) по 6—7 раз в каждую сторону.

3. И. п.— лежа на полу (скамейке), ноги вытянуты, руки за головой, с обхватом затылка. Поднять ноги вверх, одновременно приподнять таз и, сгибая колени, прижать их к груди, фиксируя это положение 2—4 с, затем, упираясь руками о пол, вытянуть ноги вертикально вверх, удерживать эту

позу 10—15 с, после чего плавно вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз.

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки удерживают диск (или гантели) на плечах (за головой). Предельно глубокий наклон туловища вперед, после чего выпрямиться, резко поднимаясь на носках, вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз.

5. И. п.— лежа на скамейке (полу), держать руки вдоль туловища, в руках гантели (диск штанги) (3—10 кг, в зависимости от тренированности). Поднять руки дугами вверх и опустить за головой, одновременно делая вдох, обратным порядком вернуться в и. п.— выдох. Повторить 5—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, носки на бруске высотой 5—8 см (брусок устойчиво закрепляется на полу), руки с гантелями опущены вдоль туловища, в руках гантели или другой груз (суммарная масса 10—16 кг). Сделав небольшой полуприсед, максимально подняться на носках вверх. Повторить 5—6 раз. Это упражнение предназначено для формирования икроножных мышц и укрепления связок стопы, оно способствует также развитию пружинистой походки.

Предлагаемый комплекс рассчитан лишь на коррекцию фигуры, некоторое повышение силовых возможностей и улучшение работоспособности, а не на увеличение мышечных объемов. Продолжительность его — 45—50 минут, с повышением тренированности массу отягощения нужно постепенно увеличивать: сначала через каждые десять дней, затем ежемесячно и так до достижения максимально возможного уровня, который желательно удерживать стабильно (но ни в коем случае не допускать перенапряжения сил).

Большую популярность и широкое распространение в нашей стране и за рубежом в последние годы получила **ритмическая гимнастика**. Особенно она увлекает девушек и женщин. Захватывает каскад разнообразных эффектных упражнений, их динамичный ритм, красивый рисунок движений, исполняемых под музыку. Высокая интенсивность исполнения всевозможных движений требует большого мышечного напряжения, способствует развитию гибкости, ловкости, пластичности и вы-

носливости, что при правильной дозировке нагрузок благоприятно сказывается на укреплении здоровья, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Однако занятия в переполненных группах различного по подготовленности и возрасту контингента, неприспособленные помещения для тренировок, высокая тренировочная нагрузка часто не дают стабильного оздоровительного эффекта.

Элементы ритмической гимнастики целесообразно включать в тренировки, проводимые на открытом воздухе.

Учитывая определенную специфичность и сложность комплексов упражнений ритмической гимнастики, ее сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, рекомендуется специализированные тренировки по ней проводить под руководством тренера или опытного методиста, а также постоянно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль.

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Развитие общей выносливости достигается длительной, но допустимой по нагрузке двигательной деятельностью различной интенсивности.

Лучше всего тренируют общую выносливость продолжительные пешие передвижения, бег, ходьба на лыжах, гребля и длительное плавание.

**Ходьба** — общедоступный и естественный способ движения. Ходить нужно энергично, расправив плечи, легко и свободно, чувствуя движение, спокойно и глубоко дыша.

Темп ходьбы бывает: медленный (прогулочный) — от 75 до 90 шагов в минуту, средний — 90—120, быстрый — 120—140 шагов в минуту. Медленная ходьба малоэффективна, но с нее нужно начинать людям пожилым (ранее малоподвижным), страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также перенесшим болезни с длительным постельным режимом. При быстрой ходьбе в 5—6 раз возрастает интенсивность обменных процессов по сравнению с состоянием покоя (при медленной ходьбе — в 3 раза меньше). Наиболее эффективна оздоровительная ходьба. От обычной она отличается тем, что ступающая нога опускается на

землю более отвесно, но мягко и на всю стопу, при этом следы обеих ног приближены к средней линии направления движения (таз разворачивается за вперед ступающей ногой). Продвижение происходит плавно, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями тела. Все мышцы, действуя в режиме упругих растягиваний и сокращений, после достаточной тренировки обеспечивают скорость ходьбы до 7 километров в час. Наращивать темп ходьбы и ее продолжительность следует постепенно, ориентируясь прежде всего на самочувствие и состояние дыхания. Если появилась одышка, нужно снизить темп или остановиться на отдых до восстановления дыхания. При нормальной нагрузке после завершения ходьбы должно оставаться ощущение умеренной и приятной усталости.

В режиме каждого дня следует планировать не менее часа ходьбы в энергичном темпе, желательно с использованием оздоровительного типа ходьбы. Упражняться в ходьбе нужно в любых погодных условиях.

**Оздоровительный бег (трусцой)** — тренируя общую выносливость, одновременно оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. В результате систематических беговых тренировок координированная работа дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы способствует поддержанию устойчивого уровня потребления кислорода и активизации обменных процессов.

Оздоровительным бегом могут заниматься все практически здоровые люди, а с разрешения врача и с учетом его рекомендаций — многие из тех, кто имеет некоторые отклонения в состоянии здоровья. Бег отличается доступностью, он легко дозируется по длительности (за счет протяженности маршрута или затраченного времени), интенсивности (быстроте), им можно заниматься практически во все времена года и в любую погоду; его воздействие на организм легко контролируется по самочувствию и частоте сердечных сокращений (пульсу).

Приступающие к беговым тренировкам должны предварительно активизировать свой двигательный режим, чтобы естественно перейти к интенсивным беговым нагрузкам. Перед каждой тренировкой необходима физическая разминка, включающая

общеразвивающие упражнения и короткие пробежки. В утренние часы бегать лучше после зарядки. В недельном цикле следует планировать 3—4 беговые тренировки.

В процессе беговых тренировок нужно постоянно совершенствовать технику бега, вырабатывая легкость и упругость беговых движений: стремиться ставить переступающую ногу на грунт мягко, с плавным перекатом подошвы с пятки на носок и последующим ее отрывом от грунта легким пружинистым толчком и разворотом таза за впереди ступающей ногой, руки слегка согнуть в локтях, кисти расслабить, двигать ими свободно, делая поочередные махи, сочетающиеся со встречными движениями ног. При таком беге наиболее рационально расходуются силы и энергия.

По твердому грунту лучше бегать короткими шагами, делая упор преимущественно на носки, корпус выпрямить и руки опустить. Такой бег оказывает щадящее действие на суставы.

В зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья следует подобрать индивидуально наиболее подходящий режим бега. Лучше всего начинать бегать трусцой со скоростью, не превышающей скорости ходьбы, и на дистанцию, пробегание которой не вызывает затруднения дыхания. В последующем можно постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность бега.

За три месяца регулярных тренировок можно подготовиться к беспрерывному бегу на дистанцию до 2 км (для старшего возраста — до 1,5 км). В процессе подготовки рекомендуется чередование бега и быстрой ходьбы с постепенным увеличением дистанции.

При появлении во время бега одышки следует переходить на ходьбу и в движении сделать несколько успокаивающих дыхательных упражнений. Во время бега рекомендуется дышать через нос (акцентируя внимание на выдохе), в крайнем случае вдох через нос, выдох через нос и рот. Дыхание через рот допускается в беге с максимальной скоростью, но такой бег нельзя рекомендовать занимающимся в общеоздоровительных целях. Только при достаточной общей физической подготовке здоровым людям можно периодически бегать на

короткие дистанции с максимальной скоростью. Однако злоупотреблять скоростным бегом нельзя, особенно если есть отклонения в состоянии здоровья или когда занимающимся уже за пятьдесят.

Во время беспрерывного бега, обычно в начале каждой тренировки, ощущается все более нарастающее утомление, связанное с затруднением дыхания, которое достигает своего максимума («мертвая точка») примерно через пять минут после старта. При достаточной тренированности это состояние легко преодолевается и наступает новая фаза врабатываемости — «второе дыхание», когда дыхательная и сердечно-сосудистая системы приспосабливаются к наиболее экономичной и продуктивной работе, при этом нормализуется дыхание, повышается работоспособность, и продолжать бег становится значительно легче. Для быстрейшего перехода к такому состоянию следует обращать внимание на ритмичность движений и глубину дыхания с наибольшим выдохом.

Беговые нагрузки нужно наращивать постепенно, а их воздействие на организм контролировать с помощью врача. Бег на дальние дистанции (свыше 3 км) показан только здоровым людям и преимущественно молодым. Что касается марафона, то к участию в нем не допускаются слабо подготовленные и имеющие отклонения в состоянии здоровья бегуны.

При неблагоприятных условиях (сильный дождь, метель, чрезмерно высокая влажность воздуха и др.) продолжительность и интенсивность беговой тренировки должна значительно сокращаться или заменяться быстрой ходьбой. Беговые нагрузки целесообразно снижать в последний месяц зимы и весной (примерно с февраля по май), так как в этот период организм ослаблен нехваткой витаминов.

После бега нельзя сразу останавливаться, нужно постепенно снизить его скорость, перейти на спокойную ходьбу с глубоким дыханием и только после этого остановиться.

**Ходьба на лыжах.** В зимнее время, когда морозный воздух бодрит и заставляет активно двигаться, наряду с ходьбой и бегом в занятиях комплексным закаливанием нужно широко использовать лыжную

подготовку. Ведь активное движение на чистом морозном воздухе повышает эффективность оздоровительных тренировок, вызывает положительные эмоции, особенно если тренироваться в лесу или парке, где общение с зимней природой таит в себе особую прелесть.

Следует иметь в виду, что степень воздействия лыжной подготовки зависит не только от возраста, состояния здоровья и физической тренированности, но во многом и от владения техникой хождения на лыжах, особенно по пересеченной местности.

Лыжи к зиме необходимо подготовить заблаговременно. Покупая их, следует помнить, что они должны быть прочными, легкими, упругими и по размерам соответствовать росту: для взрослых — на 20—30 см больше длины тела, для подростков — на 10—15 см, а для детей при длине тела — 120 см и менее — примерно равными ей. Лыжные крепления и обувь должны соответствовать друг другу и лыжам, быть хорошо подогнанными. В противном случае затрудняется управление лыжами, возможно травмирование ног, в итоге может пропасть охота к лыжной подготовке. Лыжные палки должны быть прочными и легкими, по высоте достигать подмышек. Одежда теплой, но легкой, не стесняющей движений.

Деревянные лыжи необходимо заблаговременно просмолить, а еще лучше летом или осенью промазать ходовую часть лыжной смолой и хорошо просушить на солнце, тогда перед пользованием достаточно будет растереть ее суконным лоскутом.

Для достижения хорошего скольжения на ходовую поверхность лыж перед выходом на лыжню наносится тонкий слой лыжной мази, соответствующей состоянию снежного покрова (снег свежевыпавший или старый) и температуре воздуха. Мазь растирается куском пробкового дерева.

А теперь о технике ходьбы на лыжах. Ходить на лыжах умеют практически все, однако в совершенстве владеют ею немногие, а большинство просто может довольно устойчиво стоять и ходить на лыжах попеременным ходом, на хорошей лыжне скользить, отталкиваясь палками, совершать простейшие повороты (обычно — переступом), подниматься по склонам умеренной крутизны «елочкой»

и «лесенкой», спускаться с них, притормаживая «плугом» или «упором». Такая подготовка в какой-то мере может устраивать людей пожилых или тех, кому по состоянию здоровья противопоказаны повышенные физические нагрузки. Для здоровых же молодых людей, да и тех, кто в возрасте, но обладает крепким здоровьем, совершенно естественно стремление «прокатиться с ветерком», посоревноваться в лыжной гонке, принять участие в дальнем лыжном походе. Таким людям необходимо не просто уметь ходить на лыжах, а в совершенстве владеть всем разнообразием приемов ходьбы на них в различных условиях.

Технику совершенного владения лыжами можно освоить на специальных тренировочных занятиях под руководством тренера или методиста, на самостоятельных занятиях с помощью опытного товарища или консультанта, по специальным руководствам.

**Спортивные и подвижные игры** на открытом воздухе необходимо периодически включать в основную часть общефизической тренировки. Они положительно воздействуют на развитие физических качеств (выносливости, ловкости, координации движений), на нормализацию нервного состояния, особенно когда занятия проводятся после рабочего дня. В оздоровительных группах чаще всего играют в волейбол — он наиболее доступен, молодежь увлекается мини-футболом, мужчины среднего и пожилого возраста играют в старинную русскую игру «городки». Вот уже на протяжении двадцати лет в группах школы закаливания Минского городского совета ВДФСО профсоюзов летом играют в волейбол, а весной и осенью для разнообразия тренировки и создания заряда бодрости примерно раз в неделю практикуется игра в мяч «в кругу», в упражнения вносятся игровые и танцевальные элементы.

## УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

В условиях современного производства наш организм постоянно подвержен воздействию значи-

тельных нервно-психических перегрузок, что часто приводит к возникновению различных эмоциональных расстройств, а в последующем — и к серьезным хроническим заболеваниям. Противостоять отрицательному воздействию стрессов помогает умение владеть собой. Самообладание не может ограничиваться только внешним проявлением сдержанности, которое не исключает, а усугубляет отрицательное воздействие на организм нервного перенапряжения. Подлинное самообладание должно основываться на умении подчинять свою психику определенному волевому воздействию мысли и слова — самовнушению. Практика показала, что люди, овладевшие техникой самовнушения — аутотренингом (АТ), могут преодолевать упадок сил, создавать эмоциональное состояние покоя, уменьшать болевые ощущения и оказывать оздоровительное воздействие на свой организм при лечении самых разнообразных недугов. Здесь не ставится задача осветить методику аутотренинга, желающие с ней ознакомиться могут обратиться к специальной литературе. Однако научиться направлять свои волевые усилия на достижение наибольшего оздоровительного эффекта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий просто необходимо, для чего и предназначены приводимые здесь рекомендации.

Наиболее благотворное воздействие на психику, а через нее и на весь организм оказывают положительные эмоции. Они заряжают нашу нервную систему энергией, повышают мышечный тонус, работоспособность, выносливость и сопротивляемость организма. В то же время отрицательные эмоциональные восприятия, особенно тяжелые и часто повторяющиеся, угнетающе действуют на психику, способствуют заболеваниям, а у больных вызывают острые обострения и осложнения болезней. Вот почему так важно формировать у себя положительные эмоции и как можно дольше сохранять их.

Конечно, бывают такие обстоятельства, когда неприятность неизбежна. Тогда надо уметь ее достойно перенести, стараясь как можно быстрее выйти из полосы печали и угнетенного настроения. Легче всего переносится печаль людьми доброже-

лательными и волевыми (кстати, в их окружении всегда спокойнее жить и работать другим). Доброжелательность сама по себе рождает положительные эмоции, приводит к хорошему настроению и способствует сохранению самообладания. У доброжелательных людей нужно учиться умению строить взаимоотношения на основе уважения, взаимопонимания и взаимопомощи, чаще использовать шутку и смех для подъема эмоционального настроя, в смешном черпать радость, а в радости — огромную жизнеутверждающую силу, способную побеждать зло и уныние, которые всегда пагубно сказываются на здоровье. Еще академик И. П. Павлов писал: «Радость, делая человека все чувствительнее к каждому биению жизни, укрепляет тело». Вот почему каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие надо выполнять так, чтобы оно доставляло удовольствие, мобилизовывало волю, нервную энергию, внимание и возбуждало радость.

Занимаясь укреплением и закаливанием силы воли, нужно учиться целенаправленно воздействовать на сознание, заставлять его работать в нужном направлении и сосредотачивать свою волю на достижение поставленной цели. Особенно важно научиться управлять своими эмоциями и волей. В то же время нельзя ограничивать волевые качества умением только внешне проявлять самообладание, просто сдерживая себя, ведь такое поведение не исключает отрицательного воздействия на организм нервного перенапряжения. Полное самообладание должно основываться на сочетании сдержанности с умением разрядиться, преобразовав отрицательный очаг в положительный (это лучший, но редкий вариант) или хотя бы ослабив его.

Очень часто можно наблюдать, когда нервное перенапряжение возникает на почве переживаний, связанных с возникновением чувства обиды и несправедливого отношения. А стоит ли так близко принимать к сердцу обиду?! Ведь обидчивость свойственна слабым. Сильный духом и мудрый человек не может себя растрачивать на обиды. Разумеется, нельзя быть безразличным к действиям и суждениям окружающих. Однако по каждому случаю следует проявлять не только принципиаль-

ность, но также сдержанность и снисходительность, если, как говорится, проблема выеденного яйца не стоит. Лучше всего в общении с людьми соблюдать выдержку, спокойствие, стараться быть вежливым и доброжелательным, сохранять состояние бодрости и жизнерадостности.

После любого нервного напряжения обязательно нужна разрядка. Приемлемыми способами разрядки могут служить общение с природой и доброжелательными людьми, успокаивающая музыка, не исключается и такое средство, как облегчающий плач. Однако наилучшим способом разрядки в сочетании с самовнушением является двигательная активность, которая служит «отдушиной» для выхода отрицательных эмоций и благотворной почвой для формирования положительных, помогающих преодолевать раздражительность, упадок сил и лень.

Каждый занимающийся физической культурой в оздоровительных целях, в том числе и комплексным закаливанием, должен поверить в пользу таких занятий. Эта вера поможет повысить эффективность занятий, даст импульс к проявлению воли и активности.

Очень важно повседневно поддерживать себя в состоянии высокой работоспособности, чему, однако, зачастую мешает нервно-эмоциональное напряжение. Если подобное явление не вызвано серьезным заболеванием, его легко преодолеть, прибегнув к выполнению тонизирующих упражнений в сочетании с самовнушением.

Основу простейших тонизирующих упражнений составляют потягивания:

слегка напрягая мышцы, потянуться. Сначала потянуть руки, затем прогибаясь — спину и шею;

на энергичном вдохе задержать дыхание, зевнуть, расправляя грудь и плечи,— прогнуться;

стоя на одной ноге, потянуть поочередно левую и правую ногу;

выполнить наклоны головы — вперед, назад и в стороны, затем круговые вращения ею.

Хорошо тонизируют также упражнения на растягивание, разгибание и сгибание суставов: например, пальцев и кистей одной руки с помощью другой, разгибание рук в локтевых и плечевых

суставах, растягивание и разгибание суставов ног (можно в положении стоя, сидя или лежа, а также с использованием опоры).

Выполняя тонизирующие упражнения, нужно взбадривать себя эмоционально, настраиваться на жизнерадостную волну.

Для наиболее полного восстановления сил после мышечного и умственного утомления необходим отдых с предельным расслаблением мышц. Чтобы лучше расслабиться, нужно предварительно напрячься; затем «сбросить» всякое напряжение и по всему телу, от пальцев ног до головы, проверить полноту расслабления. После этого постараться отключить сознание от беспокойных мыслей и повседневных забот и сконцентрировать внимание только на представлении какого-нибудь «спокойного объекта», например обширной нивы, морской дали, голубого неба и т. п. Дыхание должно быть ритмичным, замедленным и протяжным, как во сне. Такой отдых порой сопровождается кратковременным, но глубоким засыпанием.

Для уравновешивания нервных процессов и поддержания нормальной жизнедеятельности большое значение имеет спокойный, достаточно продолжительный ночной сон. Психические нервные перегрузки зачастую приводят к расстройству сна, которое может усугубляться систематическим бесконтрольным употреблением снотворных средств.

Спокойный сон может наступить только после общего расслабления, установления ровного ритмичного дыхания со спокойным, достаточно глубоким вдохом и протяжным, как бы «затухающим» выдохом. При бессоннице ни в коем случае нельзя концентрировать волевые усилия на стремлении заснуть — это может вызвать обратное действие.

Лучшее средство против бессонницы — здоровый образ жизни с рациональным чередованием в режиме дня труда и отдыха. Следует рано ложиться спать и рано вставать по утрам, чаще бывать на лоне природы, совершать перед сном кратковременные прогулки по свежему воздуху, воздерживаться от приема пищи непосредственно перед сном.

# ЗАКАЛИВАНИЕ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды (состава крови, температуры тела и т. п.), при которой только и возможна его жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства уже свидетельствует о заболевании. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности.

Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Древнегреческие мыслители Сократ и Аристотель говорили, что человек должен черпать силы у природы. Целебную силу воздуха, воды и солнца хорошо познали уже древние римляне, греки и египтяне. Они почитали обнаженное, сильное, бронзовое от загара тело и считали неприличным иметь слабые мышцы и бледный цвет кожи.

Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с использованием воздействия разнообразных природно-климатических факторов и прежде всего воздуха, воды и солнечного облучения. Приступая к таким тренировкам, необходимо предусматривать их максимальную доступность, систематичность проведения (не реже трех раз в неделю), повторяемость идентичных закаливающих нагрузок с постепенным наращиванием дозировки (учитывая индивидуальные возможности каждого занимающегося) и доведением до уровня, достаточного для поддержания нормального здоровья.

Приобщаясь к закаливанию, запомните главное:

1. Закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и

переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде можно только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо принимать воздушные и солнечные ванны в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться нужно так, чтобы продолжительное время не ощущать ни холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что ведет к перегреву, а при понижении температуры — к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодный период года носить обязательно.

4. Спать следует в не слишком мягкой постели, круглый год оставляя форточку открытой, а в сильные морозы — полуоткрытой, но обязательно тепло укрываясь.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2—3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием: при воздействии холода — не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении — покраснения кожи и перегрева тела.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом, являясь простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания, повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов. Его можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на свежем воздухе, независимо от поры года и погодных условий — во время занятий физическими упражнениями, в туристском походе, на рыбной ловле или просто на прогулке.

Летом нужно стараться больше находиться в лесу, в парке и у водоемов, где воздух обычно насыщен аэроионами и фитонцидами (активными веществами, выделяемыми растениями).

Наиболее чистым воздух бывает после дождя, а зимой во время снегопада: в нем оказывается минимальное количество пыли, взвешенных частиц газов, выделяемых предприятиями и автотранспортом. Зимний воздух практически свободен от микробов. При вдыхании морозного воздуха усиливается сгорание в организме высокоэнергетических продуктов обмена, резко возрастают окислительно-восстановительные процессы. Чем ниже температура воздуха и неприветливее погода, тем больше пользы может извлечь для себя человек, стремящийся закалиться, укрепить выносливость и не болеть ОРЗ.

Грубейшую ошибку допускают родители, которые кутают детей даже при незначительном морозе, закрывают им рот и нос, хотя бы потому, что ребенок не может дышать носом, заглатывает невольно холодный воздух ртом — и ангина обеспечена.

Закаленному человеку мороз не страшен, но и незакаленные, постепенно к нему привыкая, могут приобрести высокую противохолодовую устойчивость. Склонность к простудно-вирусным заболеваниям не может являться причиной отмены тренировок в холодную погоду. Надо только перед тренировкой сделать массаж лица и грудной клетки, облиться холодной водой, чтобы мобилизовать защитные силы организма против переохлаждения, и в течение 5—6 минут до чувствительного прогрева тела размяться в помещении. После этого можно смело продолжать тренировку на морозном воздухе, при условии, конечно, повышенной ее энергетичности, то есть использования силовых упражнений, быстрой ходьбы и бега, спортивных или подвижных игр в чередовании (кратковременном) с дыхательными упражнениями и на расслабление. При этом следует учитывать, что с больной носоглоткой (насморк, гайморит, тонзиллит) при повышенных физических нагрузках нужно переходить с носового дыхания на дыхание через рот (кратковременно), поскольку интенсивное носовое

дыхание может стать причиной попадания в бронхи патологических накоплений посоглотки. Продолжительность тренировки на морозном воздухе следует сократить, а предварительную разминку в помещении сделать более продолжительной, обратив особое внимание на массаж грудной клетки (см. «Массаж и самомассаж», с. 146) в сочетании с глухим «диафрагмальным покашливанием» (с кратковременным напряжением диафрагмы и мышц живота).

Важной формой закаливания являются воздушные ванны. Начинать их прием лучше всего в теплые погожие дни, в защищенных от ветра местах, можно в движении (например, во время выполнения физических упражнений), при этом продолжительность процедуры дозируется сугубо индивидуально в зависимости от состояния здоровья и степени закаленности занимающихся, а также в соответствии с температурой и влажностью воздуха.

Начинающим рекомендуется дозировать систематический прием (не реже 3—4 раз в неделю) воздушных ванн по приведенным ниже показателям, при условии отсутствия отклонений в состоянии здоровья.

Таблица 2

| Температура воздуха, °С | Длительность процедуры, мин | |
|---|---|---|
| | в 1-й день | к концу месяца |
| +16—+18 | 2—4 | 20 |
| +19—+21 | 5—9 | 30 |
| +22—+24 | 10—19 | 50 |
| +25—+27 | 20—30 | 120 |

Пользуясь таким дозированием, нужно одновременно осуществлять самоконтроль и с помощью субъективных ощущений. Так, например, при возникновении озноба воздушную ванну следует прекратить, быстро одеться и согреться энергичными движениями. В течение дня воздушные

ванны можно принимать с интервалами не менее часа, но не чаще 2—3 раз в день.

В теплом помещении желательно находиться в легкой одежде, а дома — периодически обнажать тело. Наиболее благоприятным для здоровья воздухом жилых и рабочих помещений считается прохладный (16—18°), а еще лучше — «пульсирующий», т. е. с постепенной сменой температуры в пределах 15—22°. Такая контрастность температур в наибольшей мере способствует закаливанию. В зимнее время она легко достигается обычным проветриванием помещений.

## ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнечные лучи являются сильным раздражителем. Под их воздействием на обнаженное тело происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на функциональное состояние нервной системы, повышают устойчивость организма к действию солнечной радиации, улучшают обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма заболеваниям.

Однако в стремлении получше загореть многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву, ожогам кожи и тепловым ударам. Следует помнить, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нарушения в организме, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, а при повышенной радиационной активности солнца — даже привести к лейкемии.

Вот почему, начиная принимать солнечные закаливающие процедуры, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании дозировок облучения, учитывая при этом состояние здоровья, возраст, физическое развитие,

климатические и радиационные условия солнечного стояния и другие факторы, воздействующие на интенсивность солнечного облучения.

При наличии существенных отклонений в состоянии здоровья, прежде чем начинать прием солнечных ванн, необходимо проконсультироваться у врача с целью определения индивидуального режима закаливания.

Закаливание солнечными лучами наиболее целесообразно проводить в теплые солнечные дни во время отдыха на лоне природы в процессе тренировок (путем обнажения тела).

Начинать прием солнечных ванн лучше летом — утром (с 8 до 11 часов), весной и осенью — днем (с 11 до 14 часов), в защищенных от ветра местах. Летом с 12 до 15 часов происходит интенсивное инфракрасное излучение, большие дозы которого могут неблагоприятно влиять на здоровье.

Здоровым людям следует начинать закаливание солнцем с пребывания под прямыми солнечными лучами в течение 10—20 минут, постепенно увеличивая на 5—10 минут продолжительность процедуры с доведением ее до 2—3 часов. При продолжительном приеме солнечных ванн необходимо через каждый час не менее 15 минут отдыхать в тени. Признаками неблагоприятного воздействия солнечного облучения на организм могут быть плохое самочувствие, слабость, ухудшение сна и аппетита.

Полезно (особенно детям) в любое время дня закаливание отраженными или проходящими через листву деревьев солнечными лучами.

## ЗАКАЛИВАНИЕ БОСОХОЖДЕНИЕМ

Хождение босиком — одно из самых древних, самобытных средств закаливания. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

Общеизвестно, что между подошвой и слизистой верхних дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего обычно возникает насморк и кашель. Обувь, создавая для ног постоянный комфортный микроклимат,

способствует снижению функции подошвы, что благоприятствует простудным заболеваниям. Хождение же босиком, наоборот, повышает активность термо- и механорецепторов, и организм быстро адаптируется к местному охлаждению.

Особенно полезно ходить босиком по мокрой траве (после дождя и по росе). Кстати, травы и сами выделяют соки, многие из которых обладают определенными лечебными свойствами, что повышает оздоровительную эффективность закаливания.

Летом, в теплую погоду, продолжительность хождения босиком для здоровых людей не ограничивается, слабым и болезненным надо начинать с 15—20 минут (можно по нескольку раз в день). Осенью, весной и в холодные летние дни хождение босиком ограничивается погодными условиями, при этом нельзя допускать, чтобы ноги ощущали холод более 3—4 минут.

Начинать заниматься босохождением можно в любое время года в квартире. Продолжительность процедуры — до появления ощущения холода.

Приучив ноги к холоду, можно практиковать непродолжительные (до 3 минут) «прогулки» босиком по снегу, лучше всего по свежему, только что выпавшему или тающему. Перед выходом следует разогреться энергичными движениями до ощущения тепла во всем теле, а после такой «прогулки» тщательно растереть ступни ног.

После хождения босиком ноги нужно тщательно вымыть, а при сухой коже смазать кремом для ног.

Отправляясь в поход, полезно обернуть стопы ног свежими листьями одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, чистотела или лопуха: антисептические свойства этих растений способствуют размягчению мозолей, предупреждают образование отеков, потертостей, проникновение инфекций и потение ног. В такой «обертке» стопам мягко, а ногам легко шагать.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Воду по праву можно назвать эликсиром жизни. Систематические обливания и купания, особен-

но в холодной воде, в сочетании с интенсивными физическими упражнениями, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья.

У всех народов вода издавна считалась целителем многих заболеваний. Культ воды создавался тысячелетиями. Закаливание холодной водой было одним из главных средств физического воспитания в Древней Спарте.

Основоположником водолечения принято считать известного древнегреческого врача Гиппократа, который досконально изучил физиологическое влияние воды на организм человека. Он определил, что холодная вода возбуждает, а теплая расслабляет, и считал ванны, обтирания и обливания холодной водой сильнодействующим терапевтическим средством.

Выдающийся врач Древнего Рима Авл-Корнелий Цельз придавал исключительное значение применению холодной воды. В своем трактате он изложил обобщенный опыт по методике водолечения.

Известный ученый XIX века Эртель говорил, что вода «оживляет и освежает организм человеческий точно так, как освежает и оживляет заболевшее растение». Народный лекарь С. Кнейп, живший в XIX веке в Германии, прославил себя тем, что излечивал самые упорные, не поддающиеся обычным лечебным средствам заболевания различными водными процедурами с широким использованием холодной воды. Кнейп считал, что «чем вода холоднее, тем лучше», но при этом требовал очень строгого дозирования холодной воды в каждом случае ее применения.

Одним из первых русских врачей, широко использовавших методику водолечения, был М. Ломовский. Пропагандируя применение холодной воды, он с воодушевлением писал: «Нужна только сила и непреклонность благой воли, и холодные живительные струи колодезной кристальной воды, орошая с головы до ног, всякому упрочат здоровье во всех отношениях».

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодовые обливания, действуя на центральную нерв-

ную систему, снимают утомление, бодрят, создают хорошее настроение.

Влияние холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи (а в ней содержится третья часть всей крови человека). Часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и мозг и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции — их расширение, при этом происходит покраснение и потепление кожи, что сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов — это своего рода гимнастика сердечно-сосудистой системы, способствующая интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови (особенно находящейся в печени и селезенке).

Под действием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благотворно сказывается на повышении окислительных процессов и обмене веществ в целом. К тому же усиливается половая потенция, которая стимулирует нервную систему.

Однако главным в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции, позволяющего температуре тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды оставаться в оптимальных пределах, а защитным силам организма всегда находиться в «боевой готовности».

В то же время следует помнить, что при чрезмерно длительном охлаждении тела происходит стойкое сужение сосудов кожного покрова, чрезмерно увеличивается потеря тепла, а теплопродукция оказывается недостаточной, чтобы компенсировать такие потери. Это может вызвать серьезные отклонения в деятельности организма и привести к нежелательным последствиям. Вот почему при закаливании организма холодной водой большое внимание следует уделять дозированию

холодовых нагрузок и постепенности в их наращивании. Особенно благоприятна комплексная система закаливающих тренировок, сочетающая различные формы закаливания с двигательной активностью.

Начинающим закаливание водой прежде всего следует приучить себя регулярно умываться только холодной водой, что само по себе уже способствует повышению работоспособности, бодрому самочувствию и приучает ценить холодную воду.

Доступными приемами закаливания являются также обмывание ног и полоскание горла холодной водой. Выполнять эти процедуры лучше всего во время утреннего туалета или вечером, перед сном (можно и утром, и вечером).

Людям ослабленным и после болезни закаливание холодной водой следует начинать крайне осторожно. Вначале можно использовать воду комнатной температуры и давать организму незначительные холодовые нагрузки. Продолжительность водных процедур не должна превышать 1—2 минут. В последующем температуру воды следует постепенно снижать (примерно на 1° через каждые 3—4 дня). Практически здоровые люди, не подверженные частым простудам, могут сразу начинать с обтирания и обливания холодной водой (в пределах полминуты), постепенно увеличивая продолжительность процедуры, чтобы через два месяца она составляла 1,5—2 минуты.

Обтирание тела — наиболее «мягкое средство» закаливания водой. Оно выполняется хорошо отжатой губкой или мокрым полотенцем. Сначала обтирают руки (от пальцев к туловищу), затем шею, грудь, спину, ноги. Движения должны быть направлены по ходу сосудов, от периферии к центру, на животе — круговые движения по часовой стрелке. Начинающие используют сначала воду комнатной температуры, постепенно в течение 2—3 недель снижая ее до 10—12° (такой обычно бывает температура водопроводной воды).

После привыкания к обтиранию можно приступить и к более ощутимой процедуре — обливанию или душу. При обливании следует опрокинуть на себя ведро (таз) с водой, чтобы она потоком стекала по всему телу.

Чтобы продлить закаливающее воздействие холодной воды, не следует после ее применения энергично растираться, нужно промакнуть ее полотенцем и сделать самомассаж. Если появилось ощущение холода, необходимо выполнить несколько согревающих упражнений (или побегать) до появления во всем теле приятной теплоты.

Эффективным средством закаливания, интенсивно тренирующим механизм терморегуляции и значительно повышающим тонус нервной системы, является контрастный душ (попеременно теплый и холодный). В зависимости от перепада температуры различают: сильноконтрастный (более 15°), среднеконтрастный (10—15°) и слабоконтрастный (менее 10°).

Практически здоровые люди могут начинать со среднеконтрастного душа и по мере привыкания переходить к сильноконтрастному. Только с разрешения врача можно пользоваться контрастным душем лицам со значительными отклонениями в здоровье.

Купание в открытых водоемах является наиболее действенным средством закаливания водой. Его лучше начинать летом и продолжать систематически, не реже 2—3 купаний в неделю. Во время купания нужно энергично двигаться, лучше всего плавать, т. к. в этом случае водная среда оказывает легкое массирующее воздействие на тело — прорабатываются мышцы, подкожные капилляры и нервные окончания, происходит повышенный расход тепловой энергии, в то же время усиливается теплопродукция в самом организме, которая обеспечивает сохранение нормальной температуры тела на весь период купания, при условии правильного его дозирования.

Продолжительность пребывания в воде зависит от ее температуры и погодных условий, а также от степени тренированности и состояния здоровья занимающихся закаливанием.

В табл. 3 приводится наиболее рациональная усредненная дозировка купаний по времени для практически здоровых людей.

Во всех этих случаях холодовая нагрузка (дефицит тепла) не превышает 30—35 ккал/м$^2$ поверхности тела, относится к средней категории

Таблица 3

| Температура воды, °С | Продолжительность купания |
|---|---|
| +22—+25 | 6—16 мин |
| +18—+21 | 3—6 » |
| +14—+17 | 1,5—3 » |
| +10—+13 | 1—1,5 » |
| +6—+9 | 40—60 с |
| +2—+5 | 30—40 » |
| от 0 до +1 | 20—30 » |

и практически здоровыми людьми переносится легко, без каких-либо отрицательных последствий.

После купания надо насухо вытереть голову, а мокрое тело растереть руками и сделать самомассаж, затем быстро одеться. Ощутив холод, нужно выполнить несколько упражнений (лучше в процессе энергичной ходьбы) или пробежаться. Появление приятного чувства теплоты во всем теле будет свидетельствовать о положительном воздействии купания на организм.

При закаливании холодом, в том числе и в процессе купания, нельзя допускать переохлаждения. Появление «гусиной кожи», озноба свидетельствует о чрезмерных холодовых нагрузках.

Согреваться нужно, растирая тело руками или полотенцем докрасна, а также согревающими упражнениями или горячим питьем (лучше чаем).

Систематические занятия закаливанием водой обязательны для всех, кто хочет достигнуть высшей формы закаливания холодом — «моржевания».

Предложенные рекомендации по закаливанию водой широко апробированы, общепризнаны и показали высокую эффективность. Однако в настоящее время начинают все в большей мере применяться более «острые» методические приемы закаливания, и в первую очередь с использованием холодной и ледяной воды, без особой предварительной подготовки, в том числе и для детей, начиная с грудного возраста. Ниже приводятся методические рекомендации, разработанные Б. С. Толкаче-

Таблица 3

| | Продолжительность купания |
|---|---|
| | 6—16 мин |
| | 3—6 » |
| | 1,5—3 » |
| | 1—1,5 » |
| | 40—60 с |
| | 30—40 » |
| | 20—30 » |

ьми переносится лет-
льных последствий.
ко вытереть голову,
ми и сделать само-
Ощутив холод, нуж-
нений (лучше в про-
пробежаться. По-
лоты во всем теле
жительном воздей-

в том числе и в
скать переохлаж-
и», озноба свиде-
овых нагрузках.
тело руками или
согревающими
м (лучше чаем).
ливанием водой
стигнуть высшей
«моржевания».
о закаливанию
признаны и по-
нако в настоя-
й мере приме-
приемы зака-
пользованием
предваритель-
тей, начиная
я методичес-
С. Толкаче-

ным (см. Б. С. Толкачев «Физкультурный заслон ОРЗ» М., 1988. Автор книги более 30 лет практикует проведение физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми, страдающими респираторными заболеваниями).

**Закаливание детей грудного возраста.** Комфортная вода нужна ребенку только в гигиенических целях, для закаливания же — только холодная, и ее бояться не следует. Ведь организм ребенка на холодовой раздражитель немедленно отвечает бурным обменом веществ, обеспечивающим очень высокую теплопродукцию, не допускающую переохлаждения. Нужно только правильно дозировать купание: прекращать, как только начнет дрожать подбородок. После купания тело ребенка следует промакнуть простынкой, хорошо промассировать и оставить некоторое время полежать раздетым (прекрасная воздушная ванна), после этого запеленать. Купать надо сразу после ночного сна и днем в пеленках («компресс») — это доставляет ребенку большое удовольствие.

Как показывает Б. Толкачев, в результате научных исследований и большой реабилитационной практики было установлено, что нет противопоказаний в применении холодной воды для физического воспитания и закаливания детей (в том числе младенческого возраста), страдающих респираторными заболеваниями и аллергозом.

В детсадовском и школьном возрасте детей необходимо приучать к каждодневному пользованию прохладной и холодной водой (ванна, душ, обливание или плавание в водоеме), а мытье тела горячей или теплой водой всегда завершать обливанием холодной. В суточном режиме закаливающие водные процедуры рекомендуется проводить: утром — после ночного сна, днем — после прогулки или школы, вечером — перед сном.

Взрослым рекомендуется принимать комфортный душ, переходящий в холодный, после утренней зарядки и каждой физической тренировки.

В лечебных целях контрастные или холодные водные процедуры должен назначать в зависимости от диагноза врач, знающий лечебную методику Толкачева. Для достижения необходимого лечебного эффекта такие водные процедуры могут

применяться через каждые 1,5—2 часа, включая и ночное время суток и, как правило, сочетаться с выполнением определенных упражнений и массажных приемов.

## ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ

Пользование холодной и ледяной водой издавна являлось самобытной формой закаливания на Руси. Обливание холодной водой, купание в снегу и прорубях, особенно во время парения в бане, крещение новорожденных с окунанием в ледяную купель были традиционны для русского народа. По этому поводу еще академик И. П. Павлов говорил: «А наши крещенские купания, это ведь не спроста — встряска клеткам, прекраснейшая штука!» Утратив свою традиционность, эта форма закаливания ожила уже в годы Советской власти, получив научную обоснованность в наше время. Одним из первых «советских моржей» стал ярый поборник закаливания ледяной водой и холодным воздухом герой гражданской войны Григорий Иванович Котовский.

С начала 50-х годов повсеместно начали организовываться секции зимнего плавания. В 1965 году в Белоруссии была создана первая в стране федерация зимнего плавания. Всесоюзный клуб закаливания ВДФСО профсоюзов, существующий с 1986 года, объединил в своих рядах многотысячный коллектив любителей зимнего плавания, представивший в себе практически все республики Союза.

Зимнее плавание не только оказывает наибольший закаливающий эффект, но и является сильнейшим методом физиотерапии и физиопрофилактики. Однако недостаточная подготовка и неумелое использование очень высоких холодовых нагрузок вместо пользы может принести вред организму. Поэтому готовиться к зимнему плаванию нужно постепенно и основательно, причем не только физически, но и морально. Ведь окунуться в ледяную купель — значит преодолеть существенный холодовой барьер, что не всякому под силу. Впрочем, и «домашнее» закаливание — эффективная процедура, которая приумножает степень здоровья

и на долгие годы помогает сохранить творческую активность. К тому же привычка к холодной воде сама по себе может «завлечь в прорубь», приобщить к племени «моржей».

Занятия зимним плаванием должны проводиться только организованно, в секциях (группах) зимнего плавания под руководством тренера или хотя бы опытного общественного инструктора.

В Белоруссии секции зимнего плавания работают в Минске, Гродно, Гомеле, Могилеве, Бобруйске, Витебске и других городах.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ПАРОМ И ГОРЯЧИМ ВОЗДУХОМ

Одним из надежных и испытанных средств закаливания является банный жар — горячий воздух.

Парные бани существуют с незапамятных времен. С успехом они служили народам Древнего Востока, а затем позаимствовавшим их древним грекам и римлянам. Давнюю историю имеет и русская баня. Знаменитый древнегреческий историк Геродот упоминал, что жители древнерусских степей «жарким паром омывали свои телеса». О русской паровой бане упоминается в «Повести временных лет» (ок. 1113 г.).

Издавна банной процедурой пользовались не только как гигиеническим, но и как целебным, общеукрепляющим средством, особенно эффективным при сочетании пара — «горячего духа» с холодной или ледяной водой.

Под воздействием горячего воздуха расширяются сосуды, усиливается кровообращение, начинается интенсивное потоотделение, увеличивается потребление кислорода и выделение углекислого газа; глубже становится дыхание; интенсивнее происходят окислительные процессы, что активизирует обмен веществ. «Баня любую болезнь из тела гонит»,— утверждает старинная русская пословица.

Вера людей в целебную силу горячего пара нашла отражение в древнегреческих мифах, повествующих о богах, которые пользовались паровыми ваннами, чтобы сохранить юность и обрести бессмертие.

Тот, кто пользуется банной процедурой, знает, что «щедрый жар» снимает утомление, расслабляет мышцы, создает ощущение необыкновенной легкости, возвращает душевное равновесие. Не зря после бани парильщики восклицают: «Словно заново родился!».

Дозированное парение в бане благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует развитию выносливости, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, лечит неврозы.

По традиции, сохранившейся со времени античного спорта, в наше время бани являются неотъемлемой составной частью комплексов спортивных сооружений. Так, в составе водноспортивного комбината в Минске работает баня с русской парной и сауной, а также бассейном, который наполняется минеральной водой.

Все большую популярность приобретают, особенно в комплексе с бассейном для плавания, и бани общего пользования.

Наибольшее распространение у нас имеют русская парная баня и сауна. В русской парной температура воздуха держится в пределах 90°, а влажность 80—100 %. В сауне влажность не превышает 20 %, а температура воздуха бывает выше 100°. В парной парятся березовым или дубовым веником, в сауне только прогреваются горячим воздухом.

Ударные и поглаживающие движения веником оказывают на тело своеобразное массирующее действие. Березовый веник «ложится» мягко и способствует очищению и размягчению кожи, дубовый придает коже упругость и устойчивость к воспалительным процессам. При радикулитах и остеохондрозе можно пользоваться веником — «букетом» из березовых, дубовых и можжевельниковых веток. Перед парением веник нужно хорошо распарить в тазу с горячей водой, чтобы он стал мягким и эластичным.

Умение париться с веником своего рода искусство, только владея которым получишь пользу и удовольствие. Перед парением на раскаленные камни вместе с горячей водой выплескивается и «банный коктейль», который готовится обычно из листьев шалфея, эвкалипта, мяты, березы, липы и

стеблей молодой полыни. Воздух, насыщенный ароматом этих растений, лучше очищает дыхательные пути, банная процедура приносит больше пользы.

Приступая к парению, необходимо ополоснуться (но не мыться с мылом), надеть на голову шерстяную шапочку (войлочную или фетровую шляпу) и в первый заход в парильню в течение нескольких минут погреться на средней полке, слегка поглаживая себя влажным веником и предельно расслабляясь. Затем ополоснуться прохладной водой и отдохнуть в предбаннике.

Во второй заход можно уже забраться на верхний полок. Веник нужно поднять и подержать вверху, чтобы слегка подсушить и основательно прогреть. Сначала тело опахивают веником, словно веером, плавно нагнетая с боков горячий воздух, затем жесткими ударами бьют по спине, плечам, груди, бедрам, чередуя их с растиранием тела. Лучше всего париться вдвоем, тогда удобнее поочередно «проходиться» веником по всему телу партнера. Первоначально веник только слегка касается тела, затем движения становятся более энергичными, сопровождаются ударами с «припечатыванием», растиранием веником, как мочалкой. Завершается процедура волнообразным опахиванием. В парной достаточно находиться 5—10 минут.

После парной следует окатить себя холодной или прохладной водой, а еще лучше — окунуться в водоем или бассейн. Контрастная смена температур благоприятствует нормализации дыхания и частоты сердечных сокращений, заставляет кровеносные сосуды поочередно сужаться и расширяться, что является своеобразной гимнастикой для них. Приобщаться к контрастной смене температур надо постепенно, чтобы приучить к ней организм.

Если самочувствие остается нормальным, заходы в парилку можно повторить еще 2—3 раза. Ни в коем случае нельзя допускать перегрева (при перегреве сильно учащается сердцебиение, «спирает» дыхание, кружится голова, появляется тошнота, перед глазами «мелькают мушки», звенит в ушах). При первом же признаке перегрева нужно спокойно выйти из парной, облиться холодной водой и отдохнуть в предбаннике, лучше лежа на лавке.

После парения можно помыться. С мытьем желательно сочетать самомассаж по мокрому телу, а еще лучше взаимный массаж.

Заканчивать банную процедуру рекомендуется обливанием холодной водой, чтобы вывести организм из инертного, расслабленного состояния.

Для микроклимата сауны характерны высокая температура воздуха и низкая влажность (10—15 %), что принципиально отличает ее от русской парной бани. Суховоздушная баня служит прекрасным средством для тренировки терморегуляционных и сердечно-сосудистых реакций. С потом из организма удаляются шлаки, кислые продукты обмена. После сауны появляется ощущение легкости, бодрости, силы и возникает жизнерадостное настроение. Неспроста в Финляндии говорят: «Сауна полезна всем, кто может до нее дойти».

Однако оздоровительное воздействие на организм сауна оказывает лишь при строгом выполнении правил проведения банной процедуры. Повышение температуры воздуха в сауне выше 100° и длительное пребывание под воздействием такого тепла (более 10 минут) может вызвать головокружение и даже потерю сознания, что свидетельствует о неблагоприятных изменениях обменных процессов в организме. Поэтому нужно строго дозировать воздействие высоких температур и делать не более трех повторных заходов в сауну. Завершается банная процедура в сауне, как и в обычной парной.

## МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массаж — это система механического и рефлекторного воздействия, производимого на ткани и органы человека в общеукрепляющих и лечебных целях. Выполняется он руками массажиста или с помощью специального аппарата.

Действие массажа было известно с незапамятных времен, а первое его применение связано с инстинктивным движением для облегчения боли — поглаживанием, растиранием ушибленного места.

Уже в Древнем Китае, за три тысячи лет до нашей эры, в лечебных целях применялся массаж.

В храмах Древней Индии, расположенных на берегу священной реки Ганг, жрецы врачевали с помощью массажа. О пользовании массажем в лечебных целях рассказывают и папирусы Древнего Египта. В Древней Греции учителя гимнастики натирали своих учеников перед состязаниями, предварительно посыпая их тело мельчайшим песком, привезенным с берегов Нила.

Древние славяне во время купания в бане пользовались оригинальным видом массажа — похлопыванием и стеганием по телу вениками. Этот вид массажа популярен у нас и сегодня.

Простейшие виды массажа применялись в Древней Руси при лечении травм, ревматизма и других заболеваний различными знахарями и костоправами.

Отцом современного массажа можно назвать И. З. Заблудовского, который еще в 1882 году написал работу «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровье людей». На протяжении 25 лет он создал более 100 работ, посвященных методике массажа.

В наше время массаж широко используется в профилактических и лечебных целях, а также сопутствует занятиям физической культурой и спортом.

Массаж способствует увеличению кровоснабжения массируемых участков тела, улучшает отток венозной крови и лимфы, активизирует кожное дыхание, процессы обмена, усиливает функции потовых и сальных желез, удаляет отжившие клетки кожи; при этом кожа становится упругой, а связки и мышцы приобретают большую эластичность. Благотворное, успокаивающее влияние оказывает массаж на нервную систему, благоприятствует восстановлению работоспособности организма после утомления.

Существует несколько видов массажа. Главные из них — спортивный и лечебный. Первый предназначен для повышения работоспособности спортсмена и снятия утомления после больших физических нагрузок (например, напряженной тренировки), второй служит одним из средств лечения заболевания. Эти виды массажа могут выполняться только специалистами.

Простейшей разновидностью массажа является гигиенический, повышающий общий тонус организма. Он способствует закаливанию и может выполняться не только специалистами, но и самим занимающимся комплексным закаливанием при условии приобретения им соответствующих навыков. В настоящее время получают распространение также зональный и точечный массаж, которые сравнительно легко освоить и применять самостоятельно.

Массажем и самомассажем целесообразно пользоваться в процессе закаливающих тренировок, особенно после водных процедур и плавания.

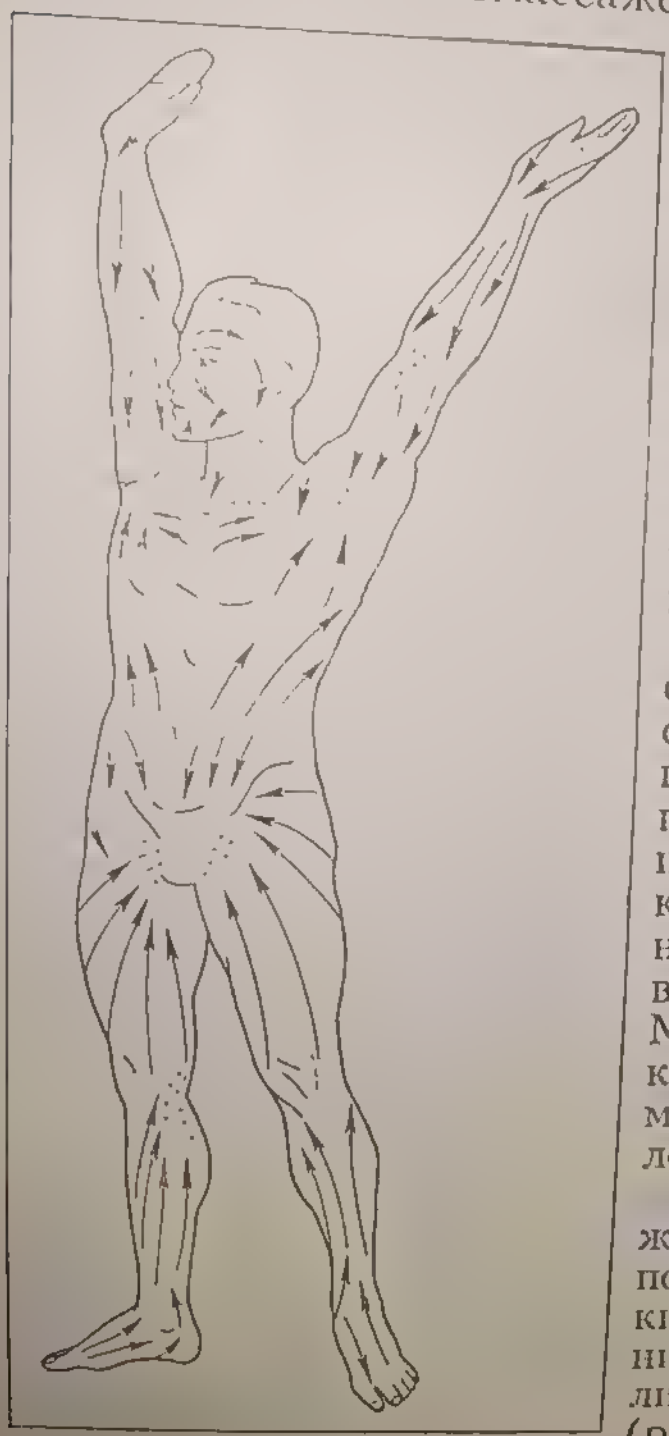


Рис. 1

Массировать нужно обнаженное тело и только в отдельных случаях (например, при прохладном воздухе) — через трикотажное или шерстяное белье.

Приступая к массажу (самомассажу), следует тщательно вымыть руки, а при потливости осушить их одеколоном, тальком или протереть однопроцентным раствором формалина. Массируемые участки тела должны быть максимально расслаблены.

Массирующие движения совершаются по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам (рис. 1), например, руки массируются от

кистей к локтевым суставам, а от них — к плечевым, ноги — от ступней к коленным и далее к тазобедренному суставу; спина — от позвоночника к подмышечным впадинам; грудная клетка — от середины в стороны (у женщин не следует касаться молочных желез); живот — по часовой стрелке и снизу вверх к подреберью; шея — от волосяного покрова вниз к ключицам. Лимфатические узлы не массируются. Нельзя проводить массаж по загрязненной поверхности тела, при воспалительных процессах на коже, кожных заболеваниях, тромбозе и сильном варикозном расширении вен.

В практике пользуются большим количеством самых разнообразных массажных приемов, но для выполнения гигиенического массажа и самомассажа достаточно ограничиться основными — поглаживанием, растиранием, разминанием, похлопыванием, поколачиванием, встряхиванием и рублением.

Поглаживание производится ладонной поверхностью пальцев или всей ладонью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отводится в сторону, что дает возможность захватить большую площадь. При этом нужно, чтобы ладонь плотно прижималась к массируемому участку тела, а движения были непрерывными и велись от одного сустава к другому. Поглаживанием начинают и заканчивают самомассаж.

Растирание от предыдущего приема отличается более энергичным давлением на кожу и выполняется подушечками пальцев, основанием ладони и ее ребром. Этот прием применяется в тех случаях, когда требуется усилить местное кровообращение, согреть ткани, улучшить эластичность связочного аппарата, повысить подвижность суставов.

Разминание (существует несколько видов) в самомассаже является основным приемом, с помощью которого массируются глубоко лежащие мышцы. Разминание увеличивает эластичность сухожилий, улучшает лимфо- и кровообращение. Разминание мышц начинают с мест, где они переходят в сухожилия. Пальцами рук захватывают массируемую мышцу, слегка оттягивают ее и отжи-

мают одной рукой в одну сторону, другой — в другую (щипцевидное разминание). Прием выполняется медленно, плавным движением рук.

Похлопывание и поколачивание — это легкие и частые удары полусогнутой ладонью и ребром кисти. Поколачивание не делается по животу.

Рубление выполняется переменными ритмичными ударами ребрами кистей обеих рук. Мягкие удары сменяются более сильными, при этом кисть должна быть вытянута перпендикулярно к поверхности тела, пальцы разведены и расслаблены.

Встряхивание и сотрясание проводится только на конечностях.

Поднятые в стороны и вверх над головой руки или поднятые и согнутые в коленях (в положении лежа) ноги слегка поворачиваются внутрь и наружу с одновременными колебательными движениями. Мышцы при этом предельно расслаблены.

Массажные приемы оказывают различное воздействие. Так, например, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание — возбуждают, поглаживание, потряхивание, растирание — успокаивают.

Самомассаж. Обладает тем преимуществом перед массажем, что его можно выполнять независимо ни от кого в любое время. Неудобство же заключается в том, что отдельные части тела недоступны для самостоятельного массирования. Однако этот недостаток легко устранить, если использовать специальные приспособления (массажеры, массажные дорожки и т. п.).

Начинать самомассаж лучше всего со стоп, голени, бедер. Стопы массируются в положении сидя. Сначала гребнями пальцев, сжатых в кулак, растирается подошва от пальцев к пятке. В этом же положении массируется голень. Икроножную мышцу массируют от ахиллова сухожилия к подколенной ямке, при этом применяются все приемы массажа как задней, так и передней ее поверхности, от голеностопного сустава к коленному.

Коленный сустав массируют поглаживанием, круговым и продольным растиранием. Нога при этом должна быть вытянута и расслаблена.

Самомассаж ягодичных мышц делают в положении стоя. Нога ставится на носок и максимально

расслабляется, массажные движения — поглаживание и растирание производятся одноименной рукой. При растирании пальцы рук устанавливаются почти перпендикулярно массируемой части тела, рядом с позвоночником, и мелкими круговыми движениями с надавливанием продвигаются от позвоночника в сторону.

Самомассаж спины удобно производить стоя, заложив руки за спину и начиная с широких мышц спины. Руки двигаются снизу вверх к подмышечной впадине, как бы пытаясь достичь лопаток.

Для массажа груди надо сесть на стул боком к столу, руку вытянуть. Ладонью другой руки поглаживать и растирать межреберные мышцы вдоль ребер спереди назад, грудную мышцу — по направлению к подмышечной впадине.

Мышцы живота можно массировать в положении сидя, но лучше лежа, согнув ноги в коленях и максимально расслабив брюшной пресс. Ладонь правой руки положить на нижнюю часть живота, на нее же сверху наложить кисть левой руки и поглаживать живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки, постепенно суживая их к пупку. Далее, погружая пальцы рук в мягкие ткани живота, производить ими вращательные и разминающие движения и, переходя от одного участка к другому, тоже по кругу, охватить весь живот. В области мочевого пузыря давление рук надо ослабить.

Голову и шею массируют в положении сидя и стоя. Поглаживанием одновременно ладонями обеих рук массируется задняя и передняя поверхность шеи, подбородок — тыльной стороной кистей. Самомассаж волосистой части головы осуществляется от макушки в направлении роста волос: сзади — к шее, с боков — к ушам, спереди — в сторону лба. Растирание делается подушечками всех пальцев, которыми одновременно надавливают на кожу, сдвигают и натягивают ее.

Самомассаж рук выполняется сидя. Положив руку на колено ладонью кверху, другой рукой поглаживают ее, постепенно усиливая давление. Затем делается разминание. Начинать надо с кисти, постепенно переходя вверх к плечу. Повернув ладонь к бедру, повторяют все движения по другой стороне руки.

Очень полезно проводить самомассаж или массировать друг друга в бане, ограничившись минимальным количеством приемов, но выполняя каждый 3—4 раза. Для более глубокого проникновения в глубь мышц, лучшего скольжения рук такой массаж следует выполнять после парения, предварительно намылив тело. Продолжительность — 10—15 минут.

Помните, что самомассаж в сочетании с физкультурой помогает укрепить здоровье, обрести бодрость, продлить молодость.

**Точечный массаж (акупрессура).** Выполняется посредством механического воздействия на биологически активные точки (БАТ), которые имеют определенную рефлекторную связь с различными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения нужной точки обычно свидетельствует реакция на надавливание: возникает своеобразное ощущение ломоты, распирания, онемения или легкой боли. Общее количество БАТ составляет более 700, однако практически используется около 100.

Точечный массаж может выполняться не только массажистом, но и самостоятельно (самомассаж или массаж партнера), однако требует предварительной подготовки и соответствующей тренировки. Техника акупрессуры включает различные приемы, выполняемые обычно подушечками указательного, среднего или большого пальца руки. Основные из них: поглаживание — легкое надавливание с вращательными движениями по часовой стрелке (в отдельных случаях и в обратном направлении); растирание — аналогично поглаживанию, но с более глубоким надавливанием и бóльшим охватом массируемой площади тела, даже с применением (в отдельных случаях) основания ладони; разминание — надавливание кончиками больших пальцев круговыми вращательными движениями, вначале с легким надавливанием и медленно, постепенно усиливая давление до появления ощущения распирания, затем опять более легкие движения; захват (щипок) — захват, сдавливание и кручение кусочка кожи над точкой; укол — резкое кратковременное надавливание кончиком указательного пальца (можно ногтем); ви-

вращения — колебательные движения с надавливанием, выполняемые в быстром темпе большим или средним пальцем.

На лице, голове, шее и руках применяется в основном поглаживание, на других частях тела — разминание, растирание, остальные приемы являются дополнительными.

От характера производимого раздражения во многом зависит и воспринимаемый массируемый эффект — возбуждающий и успокаивающий. На основании этих положений были разработаны и соответствующие методы акупрессуры: успокаивающий и возбуждающий.

Успокаивающий. Применяется при первном возбуждении, для расслабления мышц и снятия болевых синдромов. Этот метод предусматривает глубокое, но постепенное (не вызывающее острой боли) надавливание с медленным погружением кончика пальца в ткани тела и фиксацией положения около 2 секунд с последующими круговыми движениями до 1—1,5 минуты.

Возбуждающий. Эффективен при пониженном мышечном тонусе для стимуляции двигательной активности, при зябкости, недомоганиях и болезнях, а также общем упадке сил и депрессии. Надавливание производится с бо́льшей силой, чем при успокаивающем методе, но кратковременно — по 20—30 секунд на каждой точке в сочетании с глубоким растиранием и резким отрывом пальца в конце приема. Каждый прием повторяется 2—3 раза. За одну массажную процедуру можно использовать до 5 разных БАТ, за исключением отдельных лечебных комплексов, предусматривающих последовательное использование целого ряда точек, воздействующих на различные органы и системы (например, система Умапской).

Эффективность применения массажных приемов с использованием выбранных БАТ зависит не только от искусства массажиста, но в значительной мере и от индивидуальных особенностей организма массируемого, его возможности должным образом реагировать на воспринимаемый массажный прием на той или иной точке.

Применяя акупрессуру, можно с успехом лечить или предупреждать некоторые наиболее рас-

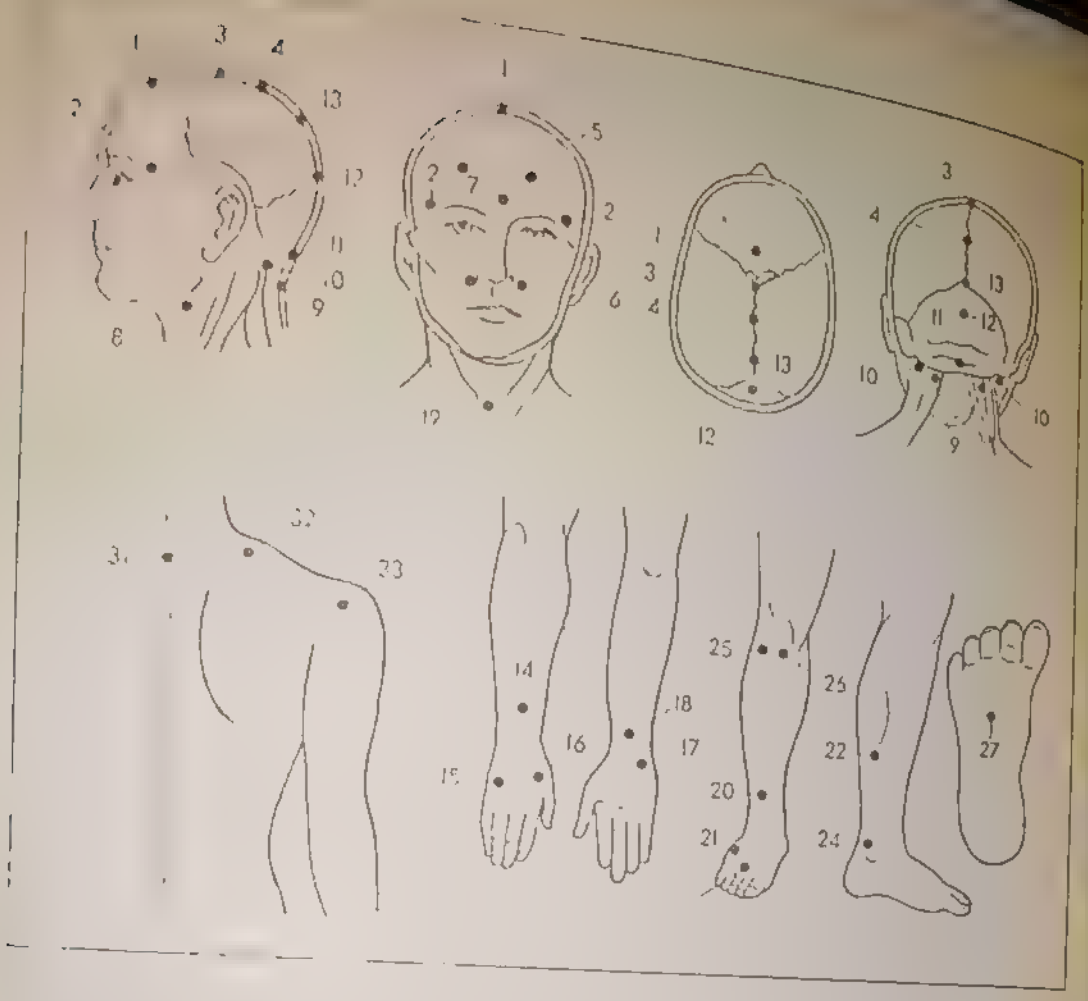


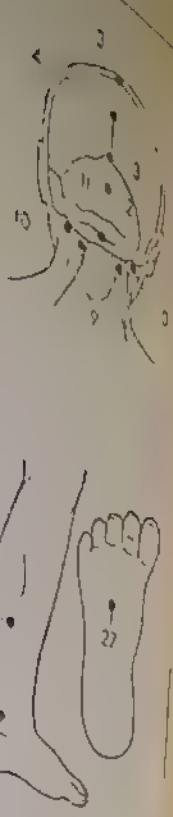
Рис. 2

пространенные заболевания (не исключая медикаментозные средства и процедуры, назначенные врачом).

Лечебно профилактический массаж с применением акупрессуры (рис. 2).

Головная боль. При острой головной боли растиранием массировать область спины у остистого отростка 7 го шейного позвонка на уровне БАТ-31, после чего выполнить акупрессуру возбуждающим методом на точке 9 (правой и левой рукой одновременно с обеих сторон) и от нее в стороны сделать 10 поглаживающих пассажей; аналогично на точке 11 и от нее поглаживание затылочной части шеи (до ушей); с надавливанием и прессацией круговыми движениями промассировать виски. При болях в лобной области выполнить акупрессуру возбуждающим методом на точках 1, 2, 23 и 25; в теменной — 1, 3, 5 и 15; височной — 5 и 21; затылочной — 4, 9, 10 и 24.

Бессонница. Перед сном тщательно растереть подошвы ног и успокаивающим методом воздействовать на каждой ноге на точку 27 в течение



3 минут, после чего ногтями пальцев рук или жесткой щеточкой в течение 2—3 минут поводить с наружной стороны больших пальцев ног. Можно также успокаивающим методом проделать акупрессуру на точках 11, 17, 20, 22 и 26.

Повышенное артериальное давление. Сначала 3 раза по 10 секунд с небольшими перерывами с умеренной силой большими пальцами обеих рук (подушечками) надавливать на сонную артерию (тчк. 8), поочередно на право- и левостороннюю; после этого 3 раза по 10 секунд нажимать средними пальцами обеих рук у основания затылочного бугра на точку 11; аналогично — над затылочным бугром; затем указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук одновременно нажимать на точки 11, 12, 13 (тоже 3 раза по 10 секунд); далее теми же тремя пальцами надавливать вниз на затылочную часть шеи в области точки 9, в завершение нажимать на область «солнечного сплетения» 10 раз по 10 секунд.

Пониженное артериальное давление. Акупрессура возбуждающим методом на точках 2 (с умеренным надавливанием), 4, 12 и 13, а также массаж растиранием с прессацией надключичной и межлопаточных областей; по второму варианту — акупрессура на точках 2, 3, 10, 16 и 18.

Бронхит. Акупрессура возбуждающим методом (по 40 секунд) на точках 9, 31, 32 и 33, в завершение массировать большими пальцами обеих рук (растирание) область остистых отростков позвонков, постепенно опускаясь до поясницы. Такой массаж необходимо сочетать с дыхательными упражнениями.

Насморк. Акупрессура возбуждающим методом (3 раза по 15 секунд) точек 7 и 6 одновременно с обеих сторон; надавливание с прессацией крыльев носа и скольжением вниз от бровей до точки 6 (3—4 раза); дополнительно можно провести акупрессуру возбуждающим методом на точках 1, 10, 14, 16.

Профилактика и лечение ОРЗ и гриппа по методике Уманской.

Проводится акупрессура на указанных ниже точках в последовательности, обозначенной на схеме (рис. 3), надавливанием с последующими кру-

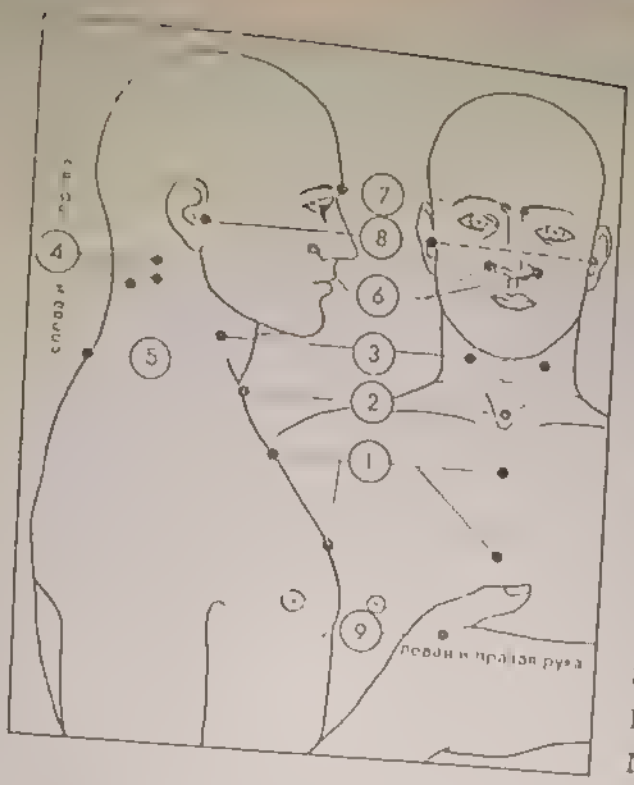



Рис. 3

говыми движениями (как при вкручивании шурупа) по часовой стрелке и против, по 20 раз в каждую сторону:

1 — на двух точках на грудине (в слегка заметных углублениях);

2 — над вилочковой железой (БАТ-19);

3 — на шее (парная БАТ-8 над сонной артерией) массировать с легким нажимом по 5 секунд;

4 — тремя средними пальцами рук одновременно с обеих сторон шеи от БАТ-9 и 10 с легким надавливанием и поглаживанием вниз в течение 6—8 секунд;

5 — между 7-м шейным и 1-м выступающим грудным позвонками (БАТ-31);

6 — в области гайморовых пазух (БАТ-6);

7 — у переносицы, на концах бровей;

8 — у завитка ушных раковин;

9 — между костями большого и указательного пальцев (БАТ-16) на обеих руках.

*Уточнение расположения некоторых БАТ*

2 — в углублении на конце брови;

3 — в теменном углублении, на пересечении средней линии с вертикальной плоскостью ушных раковин;

4 — на средней линии головы, в центре сагиттального шва;

5 — во впадине над надбровной дугой;

6 — во впадине на краю грушевидного отверстия носа;

7 — на лбу, в центре переносицы, в углублении между надбровными дугами;

9, 10 — на затылочной части, во впадинах с боков шеи, у начала волосяного покрова;

11 — в углублении сразу под затылочным бугром;

12 — в углублении на средней линии головы на 4,5 см выше затылочного бугра;

14 — на средней линии наружной стороны руки на расстоянии ладони от лучезапястного сустава;

15 — на наружной стороне кисти, около сустав ного соединения 4-й пястной кости с мизинцем;

16 — между 1-й и 2-й пястными костями, на вершине мышечного возвышения;

17 — на складке лучезапястного сустава;

18 — на средней линии предплечья на расстоянии ширины трех средних пальцев руки от лучезапястного сустава;

21 — на средней части стопы между 4-й и 5-й плюсневыми костями;

22 — с тыльной стороны ноги у смыкания икроножной мышцы с сухожилием;

24 — в ямке на середине между бугорком ладьевидной кости и внутренней лодыжки;

25 — в ямке между малой и большой берцовыми костями, на расстоянии ширины двух пальцев от головки первой (болезненна при надавливании);

27 — на осевой линии подошвы, на 1/3 ее части от переднего края, в ямке между 2-й и 3-й плюсневыми костями;

31 — между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, на средней линии спины;

32 — на удалении ширины четырех пальцев (вправо и влево) от 1-го грудного позвонка;

33 — на задне-нижнем крае акромального отростка ключицы.

Общеукрепляющее воздействие на организм оказывает также массаж ушных раковин, стоп и подошв ног, на которых располагается много БАТ.

Массаж стоп и подошв ног рекомендуется выполнять ежедневно, хотя бы только поглаживая и растирая. Начинать надо с поглаживания подошв от пятки к пальцам и завершать сильным растиранием всей стопы; можно 5—10 минут покатать подошвой валик диаметром около 2 см, желательно с ребристой поверхностью.

При плоскостопии (как продольном так и поперечном) следует пользоваться массажным ковриком (продается в магазинах спорттоваров). На коврик нужно становиться так, чтобы ряд его наиболее высоких бугорков находился, в зависимости

от типа плоскостопия, под продольной или поперечной осью подошвы. Стоя на коврике, можно выполнять различные упражнения: наклоны, перемигания с ноги на ногу, приседания и др.

## ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ

*Личная гигиена.* Занимающиеся комплексным закаливанием должны повседневно соблюдать определенные требования гигиены, обращая особое внимание на уход за телом, одеждой и обувью, на рациональный распорядок дня.

В гигиеническом отношении очень важно, чтобы кожа была прочной, эластичной, устойчивой к механическим воздействиям и различным климатическим факторам. Уход за кожей состоит в регулярном мытье тела с мылом. Лицо и руки необходимо мыть после каждого загрязнения, тщательно очищая при этом ногти и периодически коротко их подстригая. Мыть все тело горячей водой с мылом и мочалкой следует один-два раза в неделю. Горячая вода несколько расслабляет организм, поэтому после ее применения полезно принять прохладный или холодный душ.

Во время мытья головы нужно втирать в кожу мыльную пену, что способствует усилению кровообращения, улучшению местного обмена и питанию волос.

Большое внимание необходимо уделять уходу за ногами: ежедневно мыть теплой водой с мылом, а непосредственно перед сном — холодной; для предупреждения заражения грибковыми заболеваниями периодически смазывать стопы и между пальцами специальными профилактическими кремами («Эффект», «Турист» и т. п.), в случае появления грибкового заболевания — немедленно приступить к лечению.

Систематическое закаливание природно-климатическими факторами, особенно солнечными лучами и водой, делает кожу устойчивой к повреждениям и гнойничковым заболеваниям. При травмировании кожи поврежденные места нужно своевременно обрабатывать настойкой йода или раствором бриллиантовой зелени.

Для сохранения здоровья требует ухода полость рта, особенно зубы и десны. Остатки пищи, скапливаясь между зубами или в больных зубах, создают благоприятную почву для развития микробов, вызывающих заболевание здоровых зубов. Поэтому зубы нужно чистить ежедневно, лучше перед сном, а утром, после сна,— тщательно прополаскивать рот.

Зубная щетка должна быть мягкой и предназначаться только для индивидуального пользования. Чистку зубов полезно сочетать с массажем десен: кончиками чистых увлажненных пальцев поглаживать с легким нажимом десны с наружной и внутренней стороны у корней зубов в круговом и вертикальном направлениях. Делать это надо осторожно, чтобы не повредить слизистую оболочку десен.

Массаж укрепляет десны, делает их эластичными и упругими, особенно полезен при расшатывании зубов, рыхлости и кровоточивости десен, отложениях зубного камня.

В гигиеническом уходе за носоглоткой существенное значение имеет регулярное полоскание горла прохладной или холодной водой, которое нужно выполнять ежедневно во время утреннего и вечернего туалета. Эта процедура очищает и способствует закаливанию гортани, что особенно важно для профилактики ангины. Поддержанию хорошего состояния здоровья служит регулярное очищение носоглотки следующим образом: в чашку со слегка теплой, чуть подсоленной водой погрузить нос, медленно втянуть воду через носовую полость в рот и выплюнуть ее. Натренировавшись, чашку воды можно пропустить через носовую полость за 4 приема. Если выполнение этой процедуры затруднено, то вначале втягивание воды можно выполнять отдельно каждой ноздрей (вторую перекрывать пальцем). При насморке и катаральном состоянии носоглотки она заменяется очищением носовых отверстий. После достаточно длительных регулярных тренировок можно для очищения носоглотки в целях закаливания использовать прохладную и холодную воду, но кратковременно.

Благотворное очистительное и закаливающее воздействие оказывает систематическое промыва-

ние глаз холодной водой во время ежедневного умывания, а также выполнение следующей процедуры: набрать в рот холодной воды и держать, пока не согреется, одновременно в открытые глаза плескать холодную воду (это стимулирует кровообращение в области лица и глазниц).

**Требование к одежде и обуви.** Сохранению здоровья способствует удобная, соответствующая своему назначению одежда и обувь. Одежда должна быть воздухопроницаемой, гигроскопичной, эластичной, обладать теплозащитными свойствами.

Хорошая воздухопроницаемость свойственна шерстяным и хлопчатобумажным тканям. Синтетические ткани плохо впитывают влагу, затрудняя работу потовых и сальных желез. Их не рекомендуется использовать для белья и предметов одежды, соприкасающихся с телом.

Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и соответствовать времени года. Летом во время тренировок на открытом воздухе можно заниматься в трусах и майках или купальных костюмах, зимой — в тренировочных костюмах из шерстяной или полушерстяной ткани, а также в хлопчатобумажных трикотажных костюмах с начесом. В ветреную морозную погоду дополнительно следует надевать свитер, фуфайку и ветрозащитную куртку, шерстяную спортивную шапочку, шерстяные перчатки. Мужчинам, кроме того, рекомендуется надевать свободные, не стесняющие движения плавки, а женщинам — шерстяную майку.

Одежду всегда необходимо содержать в чистоте: тренировочный костюм периодически сдавать в химчистку или стирать, майки и трусы стирать и проглаживать после двух-трех тренировок.

Большое внимание следует уделять обуви. Она должна свободно облегать ногу, не стеснять движений, соответствовать погодным условиям. Основным требованием к спортивной обуви является прочность и легкость. В кеды и другую резиновую обувь следует вкладывать мягкие пористые стельки, которые нужно регулярно сушить. Обуваясь для занятий, поверх шерстяных носков желательно надеть простые. После одной двух тренировок носки подлежат стирке. Очень удобны для зимних

занятий утепленные ботинки на резиновой подошве с верхом из плотной водонепроницаемой (типа болоньевой) ткани.

Тому, кто собирается заняться комплексным закаливанием, необходимо отказаться от курения и алкоголя. Оздоровительная программа несовместима с систематическим самоотравлением, каким, по существу, является курение. Оно ослабляет условно-рефлекторную деятельность, способствует снижению эластичности сосудов мозга, их сужению, что в конечном счете ведет к нарушению мозгового кровообращения и развитию склероза. Никотин губительно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Злоупотребление алкоголем приводит к разрушению организма. Прежде всего алкоголь губительно действует на центральную нервную систему, снижает умственную и физическую работоспособность. Даже небольшая доза алкоголя резко отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности на протяжении более суток. Систематическое же употребление алкоголя приводит к развитию серьезных хронических заболеваний и безвременной смерти.

**Специфика гигиены занятий комплексным закаливанием для женщин.** Занимаясь комплексным закаливанием, женщины должны существенно перестраивать режим тренировок в периоды менструаций и беременности. За два дня до наступления менструации следует уменьшить физические нагрузки, главным образом за счет исключения упражнений для мышц брюшного пресса и бедер, а также применение холодной воды (пользоваться не холодной, а прохладной водой). Во время менструации тренировки лучше прекратить.

В первой половине беременности занятия можно продолжать, но при этом обязательно консультироваться у врача и следовать его советам. На четвертом месяце беременности, продолжая тренироваться, физические и закаливающие нагрузки нужно постепенно снижать, а после шести месяцев заниматься только ходьбой и лечебной физкультурой (под руководством специалиста) и применять легкие формы закаливания, строго придерживаясь указаний врача.

**Гигиенические требования к местам занятий.** Тренировки лучше всего проводить на территории спортсооружений, в парках, скверах, на пляжах, а при возможности — в лесу и в поле. При тренировках в естественных условиях особое внимание обращать на состояние грунта. Так, для бега удобны грунтовые лесные и полевые дороги, тропы и парковые дорожки. На них не должно быть камней и корней деревьев, выступающих над поверхностью грунта, выбоин и изрытостей. Во время бега нужно соблюдать осторожность, внимательно следить за дорожкой, просматривая ее участок примерно за три метра перед собой.

Выполнять физические упражнения в положении сидя и лежа на земле и на полу необходимо с подстилкой. Летом при температуре воздуха выше 30 °С требуется уменьшить интенсивность нагрузки и сократить время занятий в пользу водных процедур, в частности плавания.

В морозную погоду и особенно ветреную для предупреждения обморожения необходимо наблюдать за занимающимися и осуществлять взаимный контроль друг за другом. При температуре ниже минус 25 °С тренировки на открытом воздухе, особенно при повышенной влажности, проводить опасно.

Во время сильного дождя заниматься следует под укрытием. При высокой температуре воздуха физические нагрузки нужно снизить, особенно в беге.

Плавание в естественном водоеме должно проводиться с обеспечением условий безопасности. Нельзя выбирать места для плавания вблизи водопоя животных. Лучше всего купаться на участках со спокойным течением, отлогим берегом с твердым грунтом (предпочтительнее песчаным). Следует избегать илистого, заросшего водорослями дна, захламленного камнями, корягами и бытовыми отбросами (битым стеклом, консервными банками и пр.). Для неумеющих плавать глубина мест купаний не должна превышать 1,2—1,5 метра — для взрослых и 70 сантиметров — для подростков. Плавать желательно группами по 2—3 человека, обеспечивая взаимный контроль. Начинающим пловцам нельзя заплывать на глубокие

места. Не допускаются к плаванию лица в нетрезвом состоянии. Опасно плавать во время грозы, при штормовом ветре, волнах больше 3 баллов.

## ТУРИЗМ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Быть здоровым, сильным, возможно дольше сохранить молодость, красоту, работоспособность помогают нам активный отдых, в том числе одна из самых доступных его форм — туристские походы выходного дня.

Отдых в пути, в движении быстрее и полнее восстанавливает работоспособность, снимает усталость, улучшает общее самочувствие. Те, кто отдает предпочтение активному отдыху, сохраняют хорошую физическую форму, не знают «модных» болезней сердечно сосудистой системы, обладают высоким творческим потенциалом и в солидном возрасте.

Правильно организованный и хорошо проведенный поход укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость; дисциплинирует, активизирует в труде.

Походы позволяют приобрести такие полезные навыки, как ориентирование на местности, умение оказывать доврачебную помощь, передвигаться в условиях бездорожья, ремонтировать одежду и обувь, приготавливать пищу.

Как правило, впечатление от походов остается надолго. Не забудется вечер у костра в кругу товарищей по походу. Необыкновенно вкусен обед, сваренный на походном костре. Поднимает настроение песня, всегда найдется среди спутников хороший рассказчик. Крепок сон на свежем воздухе в спальном мешке и в походной палатке.

Походы выходного дня продолжительностью 1—2 дня летом можно совершить пешком, на велосипедах, мотоциклах, лодках, байдарках; зимой — на лыжах, пешком. Самой доступной формой путешествия, не требующей специального снаряжения, являются пешие и лыжные походы. Ходьба — наиболее простой и естественный вид передвиже-

ния. Пешехода не ограничивают ни сезон, ни характер местности, ни даже метеорологические условия. Походы пешком — самый распространенный вид туризма. Недаром фигура туриста-пешехода с рюкзаком за плечами стала общепринятым символом туризма. Турист-пешеход всегда близок к природе, он может сочетать движение с наблюдением за растениями, животными, местностью, со сбором ягод и грибов, с фотографированием.

Участвовать в походе могут все желающие независимо от возраста. Можно идти с товарищами по работе, с членами семьи, с друзьями и знакомыми. Очень важно только включить в группу опытных туристов, способных передать свой опыт новичкам.

Туристский коллектив немыслим без руководителя, без соблюдения строгой дисциплины, обязательной для каждого члена группы, без выполнения определенных обязанностей на маршруте и на привалах.

Руководитель должен пользоваться авторитетом в коллективе, быть способным организатором и опытным туристом, чутким и заботливым товарищем, знать маршрут, иметь его карту или схему, уметь хорошо ориентироваться на местности. Он пользуется правом единоначалия и его указания о порядке движения, взаимопомощи, выполнения поручения обязательны и выполняются безоговорочно. В случае необходимости руководитель имеет право изменить маршрут или прервать его.

От успешного руководства походом зависит, станет ли новичок увлеченным поклонником туризма, а со временем значкистом, разрядником, инструктором.

Главная задача руководителя — создать единый здоровый монолитный коллектив, проникнутый духом дружбы, товарищества и взаимной выручки, без чего немыслим поход.

Поход — это не просто прогулка за город. Руководитель должен надежно владеть наукой туризма, умением донести ее до каждого новичка: научить разжигать костер, ориентироваться на местности с помощью компаса и часов, правильно укладывать рюкзак, одеваться и обуваться в дорогу, общаться с товарищами и населением в пути.

В группе необходим медицинский работник, который должен иметь походную медицинскую аптечку с набором медикаментов для оказания первой помощи при травмах и заболеваниях, возможных на маршруте. В походе медик не только оказывает первую помощь, но и старается предупредить заболевание — следит, чтобы участники не натерли ноги, чтобы не было ожогов, солнечных и тепловых ударов.

Если медицинского работника не окажется, его обязанности добровольно берет на себя один из членов группы.

Все участники похода должны твердо запомнить, что день похода полностью посвящается походу. Нетерпимы в группе лица, которые собираются провести вечер в гостях, на свидании, в театре, за срочной работой. Они спешат, забегают вперед, срываются с привала, портят отдых себе и нервируют товарищей.

Очень важно во время похода поддерживать добрый товарищеский тон. От него зависит настроение людей, а значит, и успех самого похода. Постарайтесь, отправляясь в путь, оставить дома все невзгоды. С собой возьмите хорошее настроение и веселую песню.

Успешное прохождение маршрута во многом зависит от правильно подобранного личного и группового снаряжения.

Одежда туриста должна быть удобной и практичной, прочной и немаркой. Всегда следует учитывать сезон, характер и прогноз погоды.

Особенно тщательно нужно отнестись к подбору обуви. Чтобы не натереть ноги, ботинки или кеды следует приобрести на размер больше. Обуваться лучше всего на два носка — шерстяной и хлопчатобумажный.

На случай дождя удобно взять с собой два метра полиэтиленовой пленки. Она легкая, занимает мало места, надежно укрывает туриста и его рюкзак от дождя в пути, выручает и на привале как удобная подстилка.

В поход желательно приглашать опытных специалистов для проведения практических занятий на местности, совершенствования участниками туристических навыков и умения оказывать первую

медицинскую помощь. Особый смысл и интерес приобретает поход, в процессе которого организуется сдача зачетов по нормативам комплекса ГТО и на значок «Турист СССР».

Маршрут похода должен соответствовать определенным целям, быть доступным по сложности и физической нагрузке. Желательно выбирать маршрут интересный в познавательном отношении. Следует заранее наметить различные объекты для осмотра в пути: исторические места, памятники культуры и воинской славы, музеи, города и селения, новостройки, колхозы и совхозы и т. д.

Протяженность дневного перехода при передвижении пешком и на лыжах для тренированных групп не должна превышать 20 км по пересеченной местности и 30 км по равнине. Группы начинающих туристов проходят в день не более 10—15 км.

Комплектовать группу нужно заблаговременно, так как в зависимости от ее численности придется решать ряд практических вопросов, связанных с обеспечением транспортом, питанием, туристским снаряжением и т. д.

Слишком большая группа становится трудноуправляемой: осложняется организация ночлега, питания, пользования общественным транспортом, движения, купания и т. д. Поэтому состав группы следует ограничивать двадцатью участниками. При большом количестве желающих участвовать в походе их следует подразделить на несколько групп и на каждую выделить руководителя.

Первое, с чего начинается поход,— это построение. После сбора руководитель выстраивает всех в одну шеренгу и осматривает, как обуты и одеты туристы, как выглядят их рюкзаки, осведомляется о самочувствии каждого. Чем проще и аккуратнее одет турист, тем больше уважения к себе он вызывает. Грязная, рваная одежда и обувь, неряшливый вид, обросшее лицо — все это не воспринимается как экипировка бывалого, много повидавшего путешественника. Такой вид способен вызвать лишь недоверие к туристу.

Закончив проверку, руководитель пересчитывает участников похода и проводит короткий инструктаж: напоминает основные сведения о маршруте, характере местности, указывает пункты,

через которые предстоит пройти, и примерное время возвращения обратно, объявляет порядок следования и темп движения, меры безопасности, условия поддержания дисциплины и порядка, назначает направляющего и замыкающего.

Итак, проверка закончена. Руководитель дает команду: «Надеть рюкзаки!» — и группа выходит на маршрут. Место руководителя в голове группы или там, откуда ему удобнее руководить движением.

Все, что несет турист, укладывается в рюкзак. Руки при ходьбе должны быть свободными. Для походов необходим вместительный, с задним и боковым карманами, с широкими плотными лямками рюкзак.

Зимой хорошо ходить в поход на лыжах. Ходьба на лыжах даже с самой умеренной скоростью дает великолепное ощущение бодрости и прилив сил. Длительная равномерная мускульная работа на чистом воздухе, которую совершает турист-лыжник, отлично тренирует сердце и двигательные органы, благотворно влияет на общее самочувствие и нервную систему.

Прежде всего следует заметить, что лыжные походы выходного дня отличаются от обычной лыжной прогулки за городом определенной трудностью, более основательной должна быть и подготовка к ним. Начнем с того, что участники похода находятся под воздействием низких температур довольно продолжительное время. Группе иногда приходится идти и по открытым, не защищенным лесом участкам местности при сильном встречном ветре, по снежной целине. На пути могут встретиться и густые заросли кустарника, и пересеченная местность, и лесные завалы, и глубокие сугробы. Поэтому следует тщательно подобрать снаряжение и подумать об одежде.

Лыжи лучше всего иметь типа «Турист», они шире обычных, гораздо прочнее и не проваливаются так глубоко, как беговые, в свежем снегу. Хорошо просмоленные практически не требуют применения лыжных мазей. Лыжные палки наиболее удобны типа «Москва». Крепления — универсальные с металлическими пружинами. Они дают возможность пойти в поход практически в любой

обуви: сапогах или рабочих, лыжных, туристских ботинках. Лучший вариант обуви — туристские ботинки, которые должны быть на два размера больше вашего. Чтобы придать ботинкам водоотталкивающие свойства, их необходимо пропитать жиром. Поверх шерстяных лучше всего натянуть капроновые носки.

На свитер следует надеть штормовку или легкую непродуваемую куртку. На голову — шапочку-шлем, которую при сильном ветре можно опустить на лицо, шею. Она хорошо защитит от обморожения.

Шерстяные варежки, вложенные в прочные брезентовые рукавицы, надежно защитят руки от мороза и ветра.

В морозные дни надо позаботиться о профилактике обморожения. Как правило, наиболее уязвимы ноги, пальцы рук, лицо. Причиной обморожения ног может стать тесная обувь, которая затрудняет кровообращение.

На привалах нельзя садиться на снег, лучше всего на подстилку из еловых ветвей.

Ни в коем случае нельзя оставлять отстающих в одиночестве. Одинокий лыжник может сбиться с пути в лесу, поддаться панике, замерзнуть.

Каким бы опытным лыжником вы ни были, как бы ни владели горнолыжной техникой, будьте осторожны на спусках, соблюдайте безопасную дистанцию между собой и товарищами.

Очень важно на маршруте организовать правильное питание. Пища должна компенсировать энергетические затраты, вызванные значительной нагрузкой.

Суточный рацион туриста должен содержать 3000—3500 больших калорий и при нормальном трехразовом питании распределяется по калорийности следующим образом: завтрак — 35 %, обед — 40 %, ужин — 25 %.

Особого внимания требует в походе качество продуктов. Желудочное заболевание или отравление организма, вызванное употреблением несвежих продуктов, особенно опасно в условиях путешествия.

В однодневном походе можно обойтись однократным питанием во время большого привала, когда

организуется общий стол с взятыми из дому бутербродами, чаем или кофе, приготовленными на костре. Общий стол — очень хороший туристский обычай. Во время совместного обеда устанавливается непринужденная дружелюбная атмосфера, которая способствует знакомству участников, взаимному восприятию добрых туристских традиций и опыта.

Перед уходом необходимо тщательно убрать территорию стоянки: мусор сжечь на костре, пустые консервные банки закопать в землю. Остатки пищи, которые могут съесть зверьки и птицы, оставить на видном месте. Неиспользованные дрова складывают в одном месте. После уборки костер заливают водой либо засыпают землей. Непогашенный в лесу костер — уголовное преступление!

Утолять жажду в походе рекомендуется утром до начала движения, на больших привалах и вечером на месте ночевки. Большое количество воды, выпитой во время движения на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению.

Основное и важное требование ко всякому туристскому походу — безаварийность. Даже простейший выход за город сопряжен для туристов, особенно малоопытных, с элементами опасности. Причиной чрезвычайного происшествия может быть плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка туристов, недостаток снаряжения, отсутствие необходимого опыта у руководителя и, наконец, слабая дисциплина в группе.

Большую опасность в походе представляют курильщики. Брошенная в сухом лесу горящая спичка или (окурок) — возможный источник пожара. Кроме того, «дымящие» в пути отравляют не только себя, но и товарищей, лишая их возможности даже за городом подышать свежим воздухом.

Ответственность за безопасность похода прежде всего несет руководитель группы, но отвечает за себя и товарищей и каждый участник. Безопасность в походе обеспечивается сознательной дисциплиной, взаимопомощью, отношениями дружбы и товарищества, чувством личной ответственности всех участников группы за безаварийность.

Специальной медицинской справки для участия в походе выходного дня от туриста не требуется. Но тому, кто недавно перенес серьезное заболевание, операцию или чувствует недомогание, необходимо накануне похода проконсультироваться у врача.

Воскресный день клонится к вечеру. С множеством впечатлений возвращаются туристы домой.

Организации, проводившие походы выходного дня, должны заботиться о пополнении туристских рядов, привлекать к занятиям туризмом возможно больше работников и членов их семей.

Важную роль в пропаганде туризма играют плакаты, стенные газеты, фотостенды, туристические вечера, где выступают опытные туристы, демонстрируются диапозитивы и кинофильмы с походными сюжетами.

Если вам понравится встречать рассветы и провожать закаты на лоне природы, есть кашу, пахнущую дымком, петь песни у походного костра, засыпать в палатке, вспоминая пройденный путь и мечтая о новом маршруте, то можно подумать и о более длительных и сложных путешествиях.

Популяризации походов во многом способствует комплекс ГТО, один из нормативов которого предусматривает совершение туристского путешествия с элементами ориентирования.

Так не теряйте ни одного свободного дня, собирайте рюкзаки и отправляйтесь в путь. Ходите, плавайте, взбирайтесь на горы, любуйтесь красотой родного края, познавайте неизведанное и не откладывайте начало занятия туризмом на будущий год. Не упускайте времени. Сделайте первый шаг как можно раньше. Счастливого вам пути, хорошей погоды, легких рюкзаков и бодрого настроения!

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА


*Агаджанян Н., Катков А.* Резервы нашего организма. М., 1982.

*Айрапетов С. Г.* Здоровье, эмоции, красота. М., 1977.

*Амосов Н. М.* Раздумье о здоровье. М., 1978.

*Апарин В. Е.* Физкультура для среднего и пожилого возраста. М., 1968.

*Берман Э. Р.* Общеразвивающие упражнения. Мн., 1967.

*Бирюков А. А.* Баня и массаж. Мн., 1989.

*Букалов М. М., Янанис С. В.* Гигиеническая гимнастика и закаливание. М., 1965.

*Бураго Л. И.* Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста. М., 1973.

*Воячкова Г.* Движение — залог здоровья и красоты женщины. М., 1965.

*Галицкий А.* Щедрый жар. М., 1974.

*Гилмор Г.* Бег ради жизни. М., 1973.

*Гончаров В., Чернов А.* Без гимнастики нельзя. М., 1975.

*Гутерман В. А.* Секреты Нептуна. М., 1970.

*Деметер Г. С.* Ленин об охране здоровья трудящихся и физической культуре. М., 1981.

*Динейка К. В.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн., 1981.

*Дмитриев Р. А.* Плавание и безопасность на воде. Мн., 1972.

*Добровольский В. К.* Физическая культура и здоровье. М., 1972.

*Журавлев Е. И.* Секреты здоровья. М., 1977.

*Жуков В.* 650 гимнастических упражнений. М., 1970.

*Иванченко И.* Тайны русского закала. М., 1985.

*Калгушкин А. И.* Целебный холод воды. М., 1988.

*Кафанова Л. П., Решетников Г. С.* Полнота — твой враг. М., 1975.

*Кафанова Л. П.* Путевка в долголетие. М., 1976.
*Косицкая И. П.* Искусство быть здоровым. М., 1977.
*Краймский Х. Я.* Воздух закаливает и лечит. М., 1973.
*Кривенков С.* Твое здоровье в твоих руках. М., 1973.
*Кудрявцев В.* Физическое совершенство. М., 1974.
*Кузьмин Н. И.* Гармоническое развитие человека. М., 1973.
*Коколевский Г. М.* Гигиена физкультурника. М., 1971.
*Купер Кеннет.* Новая аэробика. М., 1976.
*Купер Кеннет.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.
*Леви В.* Искусство быть собой. М., 1973.
*Ловицкая И.* Упражнения на расслабление мышц. М., 1969.
*Ловицкая И.* Меридиан жизни / Под ред. Круглого М. М. Саратов, 1972.
*Микулин А. А.* Активное долголетие. М., 1977.
*Мокиенко Н. Н.* Родник здоровья. М., 1968.
*Найдин В. Л.* Десять тысяч шагов к здоровью. М., 1978.
*Найдин В. Л.* Наш друг — бег. М., 1976.
*Пальмова С. А.* Бодрость и здоровье. М., 1974.
*Пилс-Самкова Г.* Всегда в хорошей форме. М., 1975.
*Жбанков Р. Г., Приходченко К. М., Полищук С. А.* Закаливание холодом. Мн., 1980.
*Решетников Г. С.* Ваши мышцы. М., 1977.
*Рубцов А. Т.* Уроки общей физической подготовки для женщин. М., 1971.
*Саркизов-Серазини И. М.* Путь к здоровью, силе и долгой жизни. М., 1987.
*Саркизов-Серазини И. М.* Физическая культура в пожилом возрасте. М., 1962.
*Саркизов-Серазини И. М.* Источник жизни. М., 1968.
*Саркизов-Серазини И. М.* Человек должен быть здоровым. М., 1964.
*Семенов Л. П.* Советы тренерам. М., 1980.
*Смолевский В. М.* Внимание: и раз, и два... М., 1974.
*Спиридонов И. И.* Самовнушение, движение, сон, здоровье. М., 1976.
*Спиридонов Н. И.* Тысяча советов на здоровье. М., 1971.
*Хамзин Х. Х.* Правильная осанка. М., 1972.
*Шенкман С.* Мы — мужчины. М., 1977.
*Шефер И. В.* Эликсир бодрости. М., 1980.

...летие. М., 1976.
...здоровым. М., 1977.
...закаливает и лечит. М.,
...твоих руках. М., 1973.
...вершенство. М., 1974.
...развитие человека. М.;
...культурника. М., 1971.
...а. М., 1976.
...рошего самочувствия.
. М., 1973.
...сслабление мышц. М.,
...и / Под ред. Кругло-
...летие. М., 1977.
...ья. М., 1968.
...гов к здоровью. М.,
М., 1976.
...ровье. М., 1974.
...ей форме. М., 1975.
*М., Полищук С. А.*
. М., 1977.
...ической подготовки
*здоровью, силе и*
*...кая культура в по-*
*...к жизни. М., 1968.*
*...должен быть здо-*
*М., 1980.*
*...и два... М., 1974.*
*..., движение, сон,*
*...ов на здоровье.*
*М., 1972.*
*...77.*
*...1980.*

# СОДЕРЖАНИЕ

ВОЙДЕМ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ (Вместо предисловия) .. 3
ЗНАКОМЬТЕСЬ — ШКОЛА ЗАКАЛИВАНИЯ .. .. .. 12
СЛОВО — ЖУРНАЛИСТУ .. .. .. .. .. .. .. .. .. 12
РАССКАЗЫВАЕТ ДИРЕКТОР .. .. .. .. .. .. .. .. 16
Школа должна учить .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 16
Как учит школа закаливания .. .. .. .. .. .. .. 17
В поход! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 22
Планирование, организация и учет работы .. .. .. .. 23
Повышение квалификации тренеров и общественная работа .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 25
Эффективность работы школы закаливания .. .. .. .. .. 27
ВЫСЛУШАЕМ «УЧАЩИХСЯ» .. .. .. .. .. .. .. .. 28
МНЕНИЕ ВРАЧА .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 38
Особенности занятий физкультурой и закаливанием людей среднего и пожилого возраста .. .. .. .. .. .. 38
Врачебно-педагогические наблюдения .. .. .. .. .. .. 54
СЕКЦИЯ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ .. .. .. .. .. .. .. 61
«СТАРШИЙ КЛАСС» .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 62
В ДВИЖЕНИИ — ВЕСЬ ГОД .. .. .. .. .. .. .. .. 64
ЭМОЦИИ, ЭМОЦИИ... .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 66
«МОРЖИ» О СЕБЕ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 67
ИЗ ДНЕВНИКА «МОРЖА» .. .. .. .. .. .. .. .. .. 72
ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ .. .. .. .. 86
СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ .. .. .. .. .. .. .. .. 86
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ .. .. .. .. .. .. .. .. 88
ДЫХАНИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .. .. .. .. 89
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ .. .. .. .. .. 98
РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ .. .. .. .. .. .. .. .. 101
РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ .. .. .. 106
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА .. .. .. .. .. .. .. 113
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ .. .. .. .. .. 119
УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ .. 124

ЗАКАЛИВАНИЕ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 129
**Закаливание воздухом** .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 130
**Закаливание солнцем** .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 133
**Закаливание босохождением** .. .. .. .. .. .. .. .. .. 134
**Закаливание водой** .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 135
**Зимнее плавание** .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 142
**Закаливание паром и горячим воздухом** .. .. .. .. .. 143
МАССАЖ И САМОМАССАЖ .. .. .. .. .. .. .. .. 146
ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ .. .. .. .. .. .. .. .. .. 158
ТУРИЗМ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ .. .. .. .. .. .. .. 163
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .. .. .. .. .. .. .. 171

Та

Худо

Сдано в набор
Бумага
кая

.. 143
.. 146
.. 158
.. 163
.. 171

Издание для досуга

**Ростислав Георгиевич ЖБАНКОВ,**
**Эдуард Адамович МАКАРЕВИЧ,**
**Тамара Георгиевна МИНЧУКОВА И ДР.**

**УЧИСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

Зав. редакцией *Л. И. Круглова*
Редактор *Л. Л. Мальцева*
Художественные редакторы *Л. И. Бетанов, В. Н. Гончаров*
Технический редактор *Т. А. Тарасенко*
Корректоры *Л. А. Адамович, Т. С. Белинская*

ИБ № 598

Сдано в набор 05.03.90. Подписано в печать 29.10.90. Формат 84 × 108¹/₃₂. Бумага типогр. № 2. Гарнитура кудряшевская энциклопедическая. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 9,24. Усл. кр.-отт. 9,87. Уч.-изд. л. 8,65. Тираж 100 000 экз. Изд. № 5731. Зак. 221. Цена 80 к.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по печати. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.

У92 **Учись** быть здоровым/ Р. Г. Жбанков, Э. А. Макаревич, Т. Г. Минчукова и др.— 3-е изд., перераб. и доп.— Мн.: Полымя, 1991.— 174 с.
ISBN 5-345-00079-4

Природа одарила человека достаточным «запасом прочности», надо лишь рачительно пользоваться им. Физическая активность — гимнастические упражнения, бег, лыжные тренировки, туристские походы; закаливание — воздухом, водой, снегом, ледяной купелью, русской парной и финской сауной — все это помогает питомцам Минской школы закаливания жить не болея, плодтворно трудиться, сохранять активную позицию в жизни.

Авторы пропагандируют в книге оздоровительную программу школы, позаимствовать которую может желающий.

Широкому кругу читателей.

**У $\frac{4105010000-100}{M\ 306(03)-91}$ 52—90**

**ББК 51.204**

80 к.